

**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**E.A.P. DE NUTRICIÓN**

**Validación de mensajes educativos en alimentación  
saludable para estudiantes universitarios de la Escuela  
Académico Profesional de Geografía de la Universidad  
Nacional Mayor de San Marcos**

**TESIS**

para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición

**AUTORA**

Mayra Guisela Barco Díaz

**ASESORA**

Carmen Villarreal Verde

**Lima – Perú**

**2010**

## Dedicatoria

**A mis padres Ricardo y Elsa,**

quienes con su amor, cariño y comprensión  
lograron la realización de este gran sueño.

**A los estudiantes de la Universidad Nacional  
Mayor de San Marcos,**

quienes fueron mi gran fuente de inspiración.

# Agradecimientos

A Dios por haber iluminado dándome la idea para este trabajo y a la vez por darme las fuerzas para terminarlo.

A la Lic. Carmen Villarreal Verde, por su asesoramiento.

A las docentes de la Escuela de Nutrición: Mag. Margot Quintana Salinas, Lic. Irene Arteaga Romero y Lic. Sonia Antezana Alzamora por sus sugerencias como Jurado Informante, Mag. Doris Delgado Pérez, por sus valiosos consejos y sugerencias; Mag. Ivonne Bernui Leo, Lic. Amelia Bardales Hoyos, Lic. Sissy Espinoza Bernardo, Lic. Juana Flores Luna, Ana María Higa Yamashiro y Lic. Patricia Vega González, por sus valiosos aportes como expertos.

A los profesionales: Mag. Sonia Olivares Cortés, nutricionista de Chile (INTA); Lic. Silvia Lema, nutricionista la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas de Argentina; Mag. Verónica Molina, nutricionista del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá; Mag. Constanza Granados, coordinadora del programa de universidades saludables de la Pontificia Universidad Javeriana de Colombia; M.Phil. Hilary Creed de Kanashiro nutricionista del Instituto de Investigación Nutricional; Lic Walter Chalco docente de Lingüista del a UNMSM; Dr. Teofilo Vargas Saavedra, docente de Ingeniería Civil de la UNI; Mag. Rommel Plasencia Soto, docente de Antropología de la UNMSM.

Al Mg. Fray Cruz Reyes, Director de la Escuela de Geografía por la oportunidad que me dio para realizar este trabajo en la Escuela de Geografía.

A los estudiantes de la Escuela de Geografía, por su compañerismo incondicional.

## CONTENIDO

<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>8</b>
<b>II. OBJETIVOS</b>	<b>12</b>
2.1 Objetivo General	12
2.2 Objetivo Específicos	12
<b>III. MATERIAL Y MÉTODOS</b>	<b>13</b>
3.1 Tipo de estudio	13
3.2 Población	13
3.3 Tipo de tamaño y muestreo	13
3.4 Definición de Variables	15
3.5 Técnicas e Instrumentos	17
3.6 Recolección de datos	18
3.7 Análisis de datos	19
3.8 Ética de estudio	20
<b>IV. RESULTADOS</b>	<b>21</b>
4.1 Características de la muestra de estudiantes al que se les encuestó para identificar sus principales hábitos alimentarios	21
4.2 Características de la muestra de estudiantes que integraron los grupos focales y entrevistas a profundidad	21
4.3 Resultados de la primera fase: Hábitos alimentarios	22
4.4 Resultados de la segunda fase: Validación técnica con los expertos	27
4.5 Resultados de la tercera fase: Validación operativa con estudiantes	35
4.6 Modificaciones a realizar en los mensajes	58
<b>V. DISCUSIÓN</b>	<b>65</b>
<b>VI. CONCLUSIONES</b>	<b>69</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES</b>	<b>70</b>
<b>VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>71</b>

<b>IX. ANEXOS</b>			<b>76</b>
9.1	Anexo N °1	Consentimiento informado aplicado en el diagnóstico para identificar los principales hábitos alimentarios	76
9.2	Anexo N °2	Consentimiento informado aplicado en la Validación Operativa	78
9.3	Anexo N °3	Carta de presentación a expertos para validación de instrumentos	80
9.4	Anexo N °4	Carta de presentación a estudiantes para la aplicación de cuestionarios.	81
9.5	Anexo N °5	Carta de presentación a expertos para la validación técnica	82
9.6	Anexo N °6	Frecuencia de Consumo de Alimentos	83
9.7	Anexo N °7	Encuesta de hábitos de consumo de alimentos según Horarios y lugares de consumo	84
9.8	Anexo N °8	Cuestionario para la Validación Técnica	85
9.9	Anexo N °9	Guía de preguntas para la Validación Operativa (Grupo Focal)	88
9.10	Anexo N °10	Guía de preguntas para la Validación Operativa (Entrevista a Profundidad)	89
9.11	Anexo N° 11	Resumen de Programación de Menús del comedor Mes de Julio 2009	90
9.12	Anexo N °12	Archivo Fotográfico	91

---

## RESUMEN

**Objetivo:** Validar mensajes educativos en Alimentación Saludable para los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. **Materiales y Métodos:** El estudio se llevó a cabo en tres fases. En la primera fase se aplicó en una muestra para estudiantes en dos encuestas (frecuencia de alimentos y de hábitos), y en la segunda fase, se validaron los mensajes educativos con un grupo de siete expertos mediante el método Delphi; en la tercera fase se realizó la validación operativa en cuarenta estudiantes mediante grupos focales y entrevistas a profundidad. **Resultados:** Los resultados de la primera fase mostraron que el 30% de los estudiantes no toman desayuno, 23 % no almuerza y el 64% no cena diariamente. El 47% de estudiantes almorzaba en el comedor universitario. El 23% de ellos consumía pescado menos de una vez por semana, el 44% consumía vísceras y sangrecita menos de una vez por semana, el 16% consumía lácteos menos de una vez por semana, el 76% consumía frutas y verduras de colores menos de una vez por semana. En cuanto al consumo de dulces y frituras se observa que el 42% consumía frituras en las comidas de tres a cuatro veces por semana y cerca del 30% consumía galletas y caramelos de tres a cuatro veces por semana. Los mensajes se validaron técnicamente con los expertos que a pesar de ofrecer diferentes opiniones, se logró la obtención de un acuerdo para la elaboración final. Los mensajes fueron validados operativamente con los estudiantes que mostraron mayor capacidad para poder recordarlos, sin embargo no comprendieron los mensajes por no conocer en qué alimentos se encontraban los nutrientes que el mensaje presentaba: *"En este mensaje supones que la persona que va a leer esto sabe en que alimentos encuentran las vitaminas, proteínas y minerales"* (Varón, 25 años). Sin embargo los mensajes indujeron a la acción, *"Si cumpliría con la recomendación porque cuando ya somos universitarios la energía llega hacer una influencia mayor en nosotras por motivo que hacemos mayor esfuerzo mental y físico y produzca mas lo que nosotros logramos"* Mujer 23 años). Aunque para algunos estudiantes esto fue dado de manera parcial por la falta de costumbre, su condición de universitarios, su situación económica, la ausencia de algunos alimentos y la dependencia para con los padres. **Conclusiones** Se logró validar seis mensajes en alimentación saludable en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, aunque no se logró cumplir con todos los componentes de la eficacia, aunque si se cumplió en el segundo mensaje. En general se comprobó que los estudiantes poseen hábitos alimentarios inadecuados.

---

En la Validación Técnica se presentaron cambios los mensajes 3°, 5° y 6°; y en la Validación Operativa todos fueron aceptados; tres fueron atractivos: 2°, 3° y el 4°; cuatro fueron comprendidos: 2°, 4°, 5° y 6°; sólo el 2° causó involucramiento e indujeron a la acción los mensajes 1°, 2°, 3° y 6°.

Los mensajes propuestos al cabo de las Validaciones Técnica y Operativa fueron:

1º Mensaje "Consume diariamente las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena para mantenerte concentrado y con mucha energía todo el día".

2º Mensaje "Come pescado al menos dos veces por semana porque tiene que cuida tu corazón".

3º Mensaje "Come al menos una vez por semana hígado, sangrecita o bofe porque tiene hierro que ayuda a mejorar tu rendimiento mental".

4º Mensaje "Consume leche, queso o yogurt tres veces al día porque tienen calcio, que a tu edad, te ayudará a fortalecer tus huesos para toda la vida".

5º Mensaje "Consume diariamente cinco frutas y verduras de todos los colores, para prevenir enfermedades del corazón, el cáncer y, además, prolongar tu juventud".

6º Mensaje "Reduce el consumo de dulces, pasteles, bocaditos salados y frituras para evitar subir de peso y gozar siempre de una buena salud".

**Palabras clave:** *Validación de Mensajes, Alimentación Saludable, Estudiantes Universitarios.*

## I. INTRODUCCION

La educación alimentaria nutricional consiste en un conjunto de actividades de comunicación que busca una modificación voluntaria de prácticas que influyan en el estado nutricional, con el objetivo de mejorarlo, esta definición destaca que la educación en nutrición se distingue de otras intervenciones por su carácter de actividad de comunicación, donde su importancia reside en la transmisión de mensajes

<sup>1</sup>. El mensaje educativo es el conjunto de ideas seleccionadas y organizadas que se quiere transmitir, se caracteriza por estar orientado a comportamientos factibles; tiene que ser claro, sencillo directo y motivador; el contenido debe ser atractivo comprensible y relevante para la audiencia objetivo; debe responder a las características del público objetivo; incorpora el beneficio o promesa que se espera obtener <sup>2</sup>.

El desarrollo de mensajes educativos necesita ser fortalecido en el más breve plazo posible y requiere de una investigación del contenido en la población a intervenir, usando métodos cuantitativos y cualitativos a través de la validación <sup>3</sup>.

La validación es un proceso por el cual se prueba los componentes de la eficacia del material educativo–comunicacional; para que sea técnicamente correcto, así como, adecuado y pertinente para la población a la cual se dirigen, y luego ser perfeccionado y seguir con las etapas de promoción y distribución de los materiales a través de los cuales se difundirán estos mensajes.

Existen dos tipos de validación: la técnica y la operativa <sup>(2,4.)</sup>. La validación técnica es aquella que se hace en relación a los contenidos técnicos de los materiales de comunicación. Se ejecuta antes de validar con la población. La revisión y corrección de contenido y procedimientos lo realiza el personal especializado en el tema que trata el material con la población. La validación operativa es aquella que se aplica para saber cómo reacciona el público que va a usar los materiales, conceptos o mensajes frente a estos, si entiende el mensaje y la acción que se le propone.

En el proceso de validación de los mensajes se evalúan los componentes de la eficacia, que son los principios básicos que debe tener un buen material educativo y son los siguientes: atracción <sup>5</sup>, en este componente lo que se quiere evaluar es si el material resulta atractivo, agradable y llamativo para la población objetivo, acá se debe



verificar si los mensajes son adecuados, no son demasiados cortos o largos, si el material esta recargado de información o al contrario; la comprensión, este componente busca garantizar que el mensaje que se dé a la población sea sencillo, que se adecue al nivel educativo <sup>2</sup> y que sea coherente, el involucramiento <sup>2</sup>, el público usuario debe tomar el mensaje como propio, sentirse identificado realmente como la persona a la que va dirigido, la aceptación <sup>2</sup>, en este componente se debe de verificar que el contenido y la forma de los mensajes respeten aspectos socioculturales propios de la comunidad como: costumbres, creencias, formas de organización, prejuicios, mitos, falsos conocimientos y la inducción a la acción <sup>6</sup>, en este componente se debe evaluar qué tan factible es la propuesta de acción que hace el material al público objetivo.

Para la realización de la validación se seleccionan mensajes, luego se determinan los elementos a validar, forma (color, tipo de letra y tamaño) o contenido (palabras, ideas, conceptos, acciones que se quieren promover).

Para la validación se utilizan las técnicas cualitativas de investigación: los grupos focales y las entrevistas a profundidad.

Los mensajes educativos se pueden transmitir a través de medios impresos, es conveniente utilizarlos cuando se desea que las palabras sean perdurables dar información y transmitir conocimiento, mostrar situaciones que provoque en la reacción de quien lee y abrir espacios de reflexión y acción.

La alimentación saludable es un eje temático que pertenece al modelo para abordar la Promoción de la Salud y busca que los individuos, adopten prácticas alimentarias adecuadas que favorezcan su bienestar físico, mental y social, para mejorar su calidad de vida y desarrollo humano.<sup>8</sup>

Por otro lado, el estado de salud de los estudiantes de Pregrado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, no es del todo óptimo pues ellos presentan enfermedades relacionadas con la alimentación e inadecuado hábitos alimentarios; en el año 2004 se observó que del total de 27938 estudiantes, 1147 había padecido anemia, 53 diabetes y tuberculosis 430 <sup>9</sup>. También se han realizado diversos estudios de investigación sobre el estado nutricional de los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos: en un estudio realizado por Bernui I<sup>10</sup>, en estudiantes de las Escuelas de Ciencias Biológicas, Farmacia y Bioquímica, Ingeniería Geológica,

Medicina Humana, Nutrición y Obstetricia de la UNMSM, concluye que el consumo actual de calcio en la muestra de estudiantes universitarios es bajo y existe una tendencia preocupante de un consumo habitual bajo, que de no ser corregido puede afectar la salud de los mismos cuando sean adultos mayores. Otro estudio realizado por Infante L.<sup>11</sup>, en adolescentes ingresantes a la Facultad de Medicina, concluye que el consumo dietético de los minerales de calcio, hierro y zinc están por debajo de las recomendaciones de las ingesta dietéticas recomendadas, el calcio fue el mineral menos consumido, los varones tienen un mayor consumo de hierro. El estudio realizado por Bellido L.<sup>12</sup>, tuvo como objetivo establecer el grado de asociación de la dispepsia funcional con los factores psicológicos y hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Medicina, concluye que había una elevada prevalencia de dispepsia funcional entre los estudiantes de la Facultad de Medicina (44.4%) y estuvo relacionada a un mayor nivel de estrés, la omisión del almuerzo y el tiempo que transcurre entre la última comida y el ir a acostarse. Cereceda M.<sup>13</sup>, también evaluó parámetros antropométricos, hábitos alimentarios y el nivel de hemoglobina en estudiantes de la Facultad de Medicina donde se determinó que el perfil nutricional de los estudiantes evidenciaba problemas de sobrepeso, anemia e inadecuados hábitos alimentarios.

Además la prevalencia de hipercolesterolemia y de hipertrigliceridemia en la población peruana de 20 a 29 años es de 6.1 y 4.4 respectivamente y esta va en creciendo conforme aumenta la edad<sup>14</sup>.

Se presume que los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios son inadecuados por el horario de las actividades académicas, la poca difusión de mensajes en alimentación saludable por parte de los medios de comunicación y las escasas campañas en nutrición por parte de las instituciones de salud.

Por lo tanto se hace necesario transmitir mensajes educativos en Alimentación Saludable a los estudiantes, porque les ayudarán a prevenir las diversas enfermedades que se les presentan frecuentemente, como la dispepsia funcional, la anemia, el sobrepeso y obesidad, además enfermedades crónicas que se puedan presentar en el futuro. Además estos conocimientos que reciban van a ser trascendentes porque ellos podrán transmitirlos en el ámbito familiar y así poder influenciar positivamente.

La Universidad Nacional Mayor de San Marcos tiene 57 Escuelas Académico Profesionales y una de ellas es Geografía, el motivo porque se escogió realizar la investigación en esta escuela, es porque se tuvo interés en conocer la perspectiva de los estudiantes que dentro del Plan Curricular no llevan cursos de salud, alimentación y nutrición en su carrera y por el fácil acceso donde se encuentra ubicada.

El presente se propone validar el contenido mensajes educativos en alimentación saludable, para que mas adelante pueda formar parte de materiales educativos para la población universitaria.

## **II. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo General**

Validar mensajes educativos en Alimentación Saludable para los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos durante los meses de Octubre - Diciembre del año 2009.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- 2.2.1** Identificar los principales hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- 2.2.2** Validar técnicamente los mensajes educativos en alimentación saludables con expertos nutricionistas de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- 2.2.3** Validar operativamente los mensajes educativos en Alimentación Saludable con estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

### III. MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se realizó en tres fases, en la primera se realizó el diagnóstico para identificar los principales hábitos alimentarios y elaborar los mensajes, en la segunda se realizó la validación técnica de los mensajes propuestos con los expertos y en la tercera se realizó la validación operativa con los estudiantes.

#### 3.1 Tipo de Estudio

Estudio de enfoque cualicuantitativo

Según el enfoque cuantitativo es un estudio descriptivo y transversal.

Según el enfoque cualitativo es un estudio exploratorio.

#### 3.2 Población

En la primera y en la tercera fase la población estuvo conformada por 359 estudiantes de primero a quinto año, aparentemente sanos (sin enfermedad declarada), no deportista calificados y matriculados en el año académico 2009-I, en la Escuela Académico Profesional Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 324 fueron varones y 125 mujeres. Según los compendios estadísticos <sup>(15-19)</sup> de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, el 90 % vive con sus padres, el 9% con familiares y el 1% vive solo.

En la segunda fase, la población estuvo conformada por nutricionistas expertos, docentes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos con experiencia en el área de educación alimentaria y por un Lingüista que era el encargado de revisar la gramática de los mensajes después que los expertos daban sus opiniones.

#### 3.3 Tipo de Tamaño y Muestreo

##### 3.3.1 Muestra Cuantitativa

En la primera fase se calculó el tamaño de la muestra 130 estudiantes mediante la fórmula de proporciones, con un nivel de confianza del 95% y un error estándar de estimación del 3 %<sup>20</sup>.

$$n = \frac{N z^2 p q}{d^2 (N - 1) + z^2 p q}$$

Donde:

N=Tamaño de la muestra

n= Población

Z= Nivel de confianza

p= Proporción estimada de la población

q= 1-p

d= Precisión o error permisible.

El método de muestreo fue no probabilístico <sup>21</sup>.

Para la segunda fase, la muestra estuvo conformada por siete expertos nutricionistas. El método de muestreo fue de expertos <sup>22</sup>.

### 3.3.2 Muestra Cualitativa

Para la tercera fase, la muestra estuvo constituida por 40 estudiantes varones y mujeres. Se utilizó el método de muestro por conveniencia <sup>21</sup>.

### 3.4 Definición de Variables

En la primera fase y en la segunda fase:

**Tabla N°1 Operacionalización de las Variables Hábitos alimentarios y Validación Técnica.**

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Definición Operacional	Indicadores	Parametros
Hábitos Alimentarios	Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repiticion de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. <sup>23</sup>	<p>Tiempos de comidas.</p> <p>Lugar de consumo de principales comidas.</p> <p>Consumo de alimentos.</p>	<p>Número de comidas habituales desayuno, almuerzo, cena</p> <p>Lugares donde habitualmente consumen sus comidas.</p> <p>Frecuencia de consumo de alimentos.</p>	<p>Frecuencia de tiempos de comidas por semana.</p> <p>Lugar de consumo de principales comidas</p> <p>Frecuencia del consumo de alimentos por semana.</p> <p>Frecuencia del consumo de lácteos, fruta y verduras al día.</p>	<p>-Diario. -5 o 6 veces por semana. -Interdiario.</p> <p>-Casa -Comedor universitario -Cafetería -Kiosco -Otro</p> <p>-5-7 veces por semana. -3-4 veces por semana. -1-2 veces por semana.</p> <p>-Número de porciones.</p>
Validación Técnica de los Mensajes educativos en Alimentación Saludable.	El dictamen o juicio que el experto se forma del mensaje <sup>24</sup> .		Las opiniones de los expertos	Frecuencia de opiniones	<p>- De acuerdo</p> <p>- En desacuerdo</p>

En la segunda y en tercera fase:

**Tabla N°2 Definición de las Variables Validación Técnica y Validación Operativa.**

Variable	Dimensiones	Definición conceptual
Validación Técnica de los Mensajes educativos en Alimentación Saludable.		El razonamiento que demuestra o justifica la opinión de los expertos <sup>18</sup>
Validación Operativa de los Mensajes educativos en Alimentación Saludable.	Atracción del contenido del mensaje.	Facilidad del recuerdo El mensaje debe ser fácil de recordar <sup>(4,5)</sup> .
	Comprensión del contenido del mensaje.	Comprensible El mensaje debe ser comprensible por la persona <sup>(4,5)</sup> .
	Involucramiento del contenido del mensaje.	Involucramiento El público al que va dirigido el mensaje debe tomar el mensaje como propio, sentirse identificado realmente como la persona a la que va dirigido <sup>(4,5)</sup> .
	Aceptación del contenido mensaje.	Aceptación El mensaje no debe perturbar al público objetivo, esta relacionado con la cultura de la población <sup>(4,5)</sup> .
	Inducción a la acción del contenido del mensaje.	Inducción a la Acción El mensaje tiene que factible papara las personas a las que va dirigido <sup>6</sup> .



### 3.4 Técnicas e Instrumentos

En la primera fase se utilizaron cuestionarios autoadministrados <sup>22</sup> de hábitos de consumo de comidas y la frecuencia de consumo de alimentos <sup>25</sup> (Anexos 7 y 6). Estos cuestionarios fueron elaborados por la investigadora tomando en cuenta los alimentos asociados a las enfermedades que presentan los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos <sup>(10-13)</sup>, la prevalencia de dislipidemia que se presentan en este grupo de edad a nivel nacional <sup>14</sup> y la últimas recomendaciones nutricionales brindadas por los organismos internacionales <sup>26</sup>, luego fueron validados por 5 profesionales de la UNMSM con experiencia en el tema. Después de hacer las respectivas correcciones fueron aplicadas a través de una prueba piloto en 20 estudiantes del primero al quinto año de la Escuela de Ingeniería Geográfica para determinar si las palabras y el formato eran entendidos. Finalmente se aplicaron los cuestionarios de hábitos alimentarios y la frecuencia de consumo de alimentos a los estudiantes de primero al quinto año de la Escuela de Geografía.

La elaboración de mensajes fue elaborado por la autora en base a los resultados encontrados en la primera fase a través de la técnica de lluvia de ideas <sup>5</sup>.

En la segunda fase, se aplicó la técnica del Método Delphi <sup>27</sup>, que consistió en la obtención del consenso entre el grupo de nutricionistas expertos. Este se obtuvo en varias etapas: La primera etapa se elaboraron los cuestionario, la segunda etapa los cuestionarios fueron distribuidos a los informantes, que los respondieron y devolvieron, y la tercera etapa, se envió de nuevo el cuestionario a los informantes, los cuales confirmaron o cambiaron de acuerdo a las opiniones de los otros expertos. Esta nueva valoración fue analizada y resumida por la autora.

El instrumento que se utilizó fue un cuestionario de 24 preguntas dicotómicas cerradas y abiertas (Anexo 8). Este cuestionario fue elaborado por la investigadora, en base a instrumentos utilizados en otro estudio <sup>28</sup> y luego revisado por un Lingüística y por nutricionistas, que eran las expertas del Método Delphi.

En la tercera fase las técnicas utilizadas se aplicaron las técnicas del grupo focal <sup>29</sup> y la entrevista semiestructurada <sup>29</sup> a treinta y a diez estudiantes respectivamente, para las cuales se utilizaron guías de preguntas. (Anexo 9 y 10)

La guía de preguntas fue elaborada por la investigadora en base a las indicaciones de la Guía de Promoción de Practicas Saludables con Metodología Planeamiento Estratégico de Comunicación Educativa <sup>2</sup> y de la Guía utilizada en la Validación de mensajes mediante técnica de grupos focales para la población de Argentina <sup>23</sup> después fue validado por un especialista en Lingüista y por cinco estudiantes de la Escuela de Ingeniería Geográfica para saber si la guía de preguntas era comprensible.

### 3.6 Recolección de Datos

Se empezó con el estudio en la Escuela Académico Profesional de Geografía realizando las coordinaciones respectivas con el Director de la Escuela

En la primera fase, la recolección de datos se realizó antes que empezaran las clases en las aulas de la Escuela de Geografía, previa coordinación con los profesores. Se les explicó a los estudiantes el procedimiento para llenar las encuestas y se les dieron una carta de presentación a los estudiantes (Anexo 3).

En la segunda fase se dio a conocer el estudio a las profesionales expertas a través de una carta de presentación (Anexo 4), los cuestionarios fueron aplicados en la primera ronda a través de entrevistas, y en la segunda y en la tercera a través de entrevistas y en forma de correo electrónico, esto se hizo para facilitar en trabajo a las expertas.

En la tercera fase, se realizaron los grupos focales, 3 grupos focales con varones y 3 grupos focales con mujeres, en cada grupo focal de ambos géneros, los estudiantes se agruparon en número de cinco según año de estudios, un grupo estuvo conformado por estudiantes de primer año, el otro grupo por estudiantes de segundo y tercer año y el otro grupo por estudiantes de cuarto y quinto año.

Las reuniones se realizaron en fechas diferentes durante los meses de octubre a diciembre por la falta de tiempo de los estudiantes.

Los mensajes se presentaron a los estudiantes en forma escrita con Tipo de letra Arial, tamaño 50, en Negrita en hoja tamaño A3 (Foto N° 1 del Anexo N° 11).

Para las diez entrevistas semiestructuradas, se entrevistaron a cinco estudiantes varones y 5 estudiantes mujeres, en cada entrevista para ambos géneros participó un estudiante de cada año respectivamente (Foto N° 1 del Anexo N° 11).

Los mensajes se presentaron en el mismo formato que para los grupos focales pero presentados en hoja tamaño A4 . (Foto N° 3 del Anexo N° 11)

Los grupos focales y las entrevistas semiestructurada se realizaron en las aulas de las Geografía y de Ing. Geográfica, los ambientes fueron acondicionados para este fin.

### 3.7 Análisis de Datos

En la primera fase, se realizó una distribución de frecuencias y se calculó el porcentaje acumulado <sup>22</sup>, estos datos fueron procesados y analizados a través de programa Excel.

En la segunda fase, se analizaron los cuestionarios aplicados en la primera ronda de preguntas y se colocó el número de las respuestas que estuvieron de acuerdo o en desacuerdo, a las expertas que dieron la respuesta en desacuerdo se les dio a conocer la respuesta de la mayoría y se les aplicó una segunda ronda de pregunta y de nuevo se volvió a colocar el número de respuestas de acuerdo o en desacuerdo, y a las expertas que estuvieron en desacuerdo se les comunicó la opinión de las demás, y se les aplicó una tercera ronda.

Estos datos fueron procesados a través de programa Excel.

En la tercera fase, se grabó toda la información recogida en casetts, de todos los mensajes y se colocaron el nombre, la edad y el sexo de las personas que participaron en los grupos focales y en las entrevistas. El análisis se realizó en cinco etapas <sup>(30-31)</sup>:

Etapas de Lectura, se realizó la lectura detallada del contenido de las transcripciones.

Etapas de codificación, en esta etapa se examinaron las unidades de datos, identificándose conceptos, experiencias, ideas y hechos con significado con lo que se obtuvo las unidades de significado. Luego estas se clasificaron en categorías a través de una comparación constante de cada unidad de análisis y después a las categorías se les asignó una palabra o letras como código (Foto N° 3 del Anexo N° 11). Este proceso se repitió hasta la saturación de categorías,

a cada unidad de análisis se le colocó el porcentaje que le correspondía de acuerdo a la frecuencia de respuestas.

Etapa de presentación, se procedió a la comparación de unidades de análisis incluidos en una misma categoría con el fin de reafirmar su inclusión en esta, incluirlas en otra o formar subtemas.

Etapa de reducción e interpretación, se crearon diagramas (Foto N° 4 del Anexo N° 11) con el fin de identificar relaciones entre temas con lo cual se logró el entendimiento del problema estudiado.

Estos datos fueron digitados a través de programa Word.

Para cumplir con los criterios de calidad de datos se consideraron <sup>22</sup>:

- La Dependencia, para la cual se aplicó la triangulación de investigadores que consistió en el análisis por separado, la Auditoria Externa realizada por otra investigadora, que consistió en la revisión de la bitácora y notas de campo, datos recolectados y bitácora de análisis.
- La Credibilidad, para lo cual se aplicó la triangulación de datos la cual consistió en la aplicación de dos técnicas para el recojo de información que fueron el grupo focal y las entrevistas a profundidad.
- La Confirmabilidad, para lo cual se contó con la auditoria externa de una investigadora la cual consistió en la verificación de resultados para demostrar que se minimizó los sesgos y tendencias del investigador y interpretación de los resultados para luego elaborar los nuevos mensajes.

Para la interpretación de algunos comentarios se contó con la asesoría de un antropólogo y un sociólogo que aplicaron los análisis correspondientes <sup>32</sup>.

Finalmente se describió la validación de los mensajes y se realizó una propuesta de nuevos mensajes.

### 3.8 Ética de estudio

En la primera fase y en la tercera fase a todos los estudiantes se les informó acerca del estudio y se obtuvo de ellos un consentimiento informado por escrito (Anexos 1 y 2).

En la segunda fase se les dio a conocer el estudio a las expertas y ellas dieron su consentimiento informado de manera oral <sup>33</sup>.

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Características de la muestra de estudiantes al que se les encuestó para identificar sus principales hábitos alimentarios

El mayor porcentaje de estudiantes estuvo comprendido entre las edades de 16 a 19 años, esto sucedió porque en los primeros ciclos hubo un mayor número de alumnos matriculados que en los últimos años.

**Tabla 1: Distribución de estudiantes según sexo y grupo de edad  
Escuela de Geografía -UNMSM-2009**

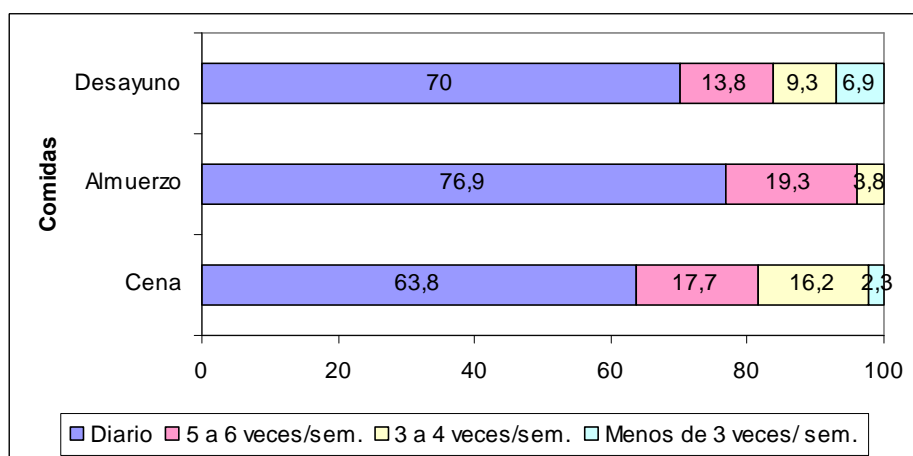
Grupo de edad(años)	Sexo			
	Varón		Mujer	
	n	%	n	%
16-19	25	19	32	25
20-22	22	17	16	12
23-26	16	12	13	10
Más de 26	5	4	1	1
Total	68	52		48

### 4.2 Características de la muestra de estudiantes que integraron los grupos focales y entrevistas a profundidad

El estudio se realizó con estudiantes de todos los ciclos, haciendo un total de 40 estudiantes, 25% estuvieron comprendidos entre las edades de 17 y 19 años, el 37.5 % entre las edades de 20 a 22 años, el 35% entre 23 y 26 años y el 2.5% de tuvo mas de 26 años.

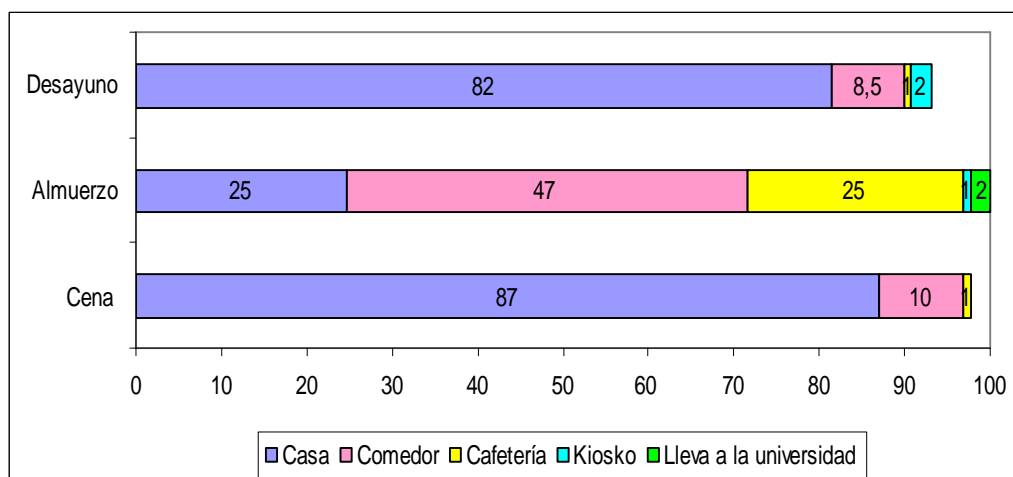
### 4.3 Resultados de la primera fase: Hábitos alimentarios

Entre los resultados de la frecuencia de consumo de comidas se encontraron que el 70% de los estudiantes tomaba desayuno diariamente y 7% no tomaba desayuno. El 77% de los estudiantes consumía almuerzo todos los días y el 3.8% de ellos no consumía almuerzo. Finalmente el 64% de los estudiantes cenaban todos los días mientras que el 3% no consumía una cena. (Figura 1)



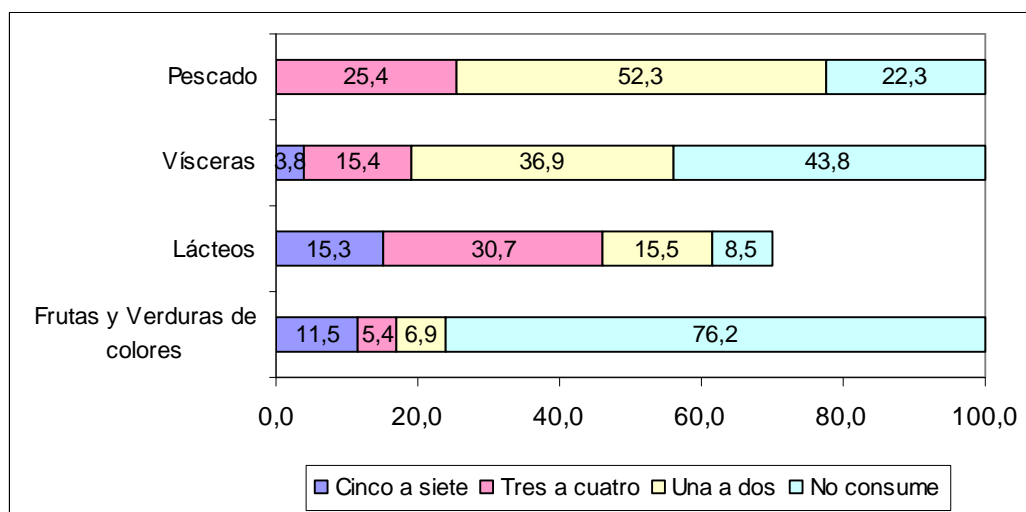
**Figura N° 1 Frecuencia de Consumo de comidas estudiantes de la Escuela de Geografía UNMSM -2009**

En cuanto al lugar en donde los estudiantes consume sus alimentos, la gran mayoría de estudiantes encuestados desayunaban y cenaban en su casa (80%) y casi la mitad de ellos almorzaba en el comedor Universitario(47%) ubicado en la Ciudad Universitaria de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos más del 80% desayunaban y cenaban en su casa. (Figura 2).



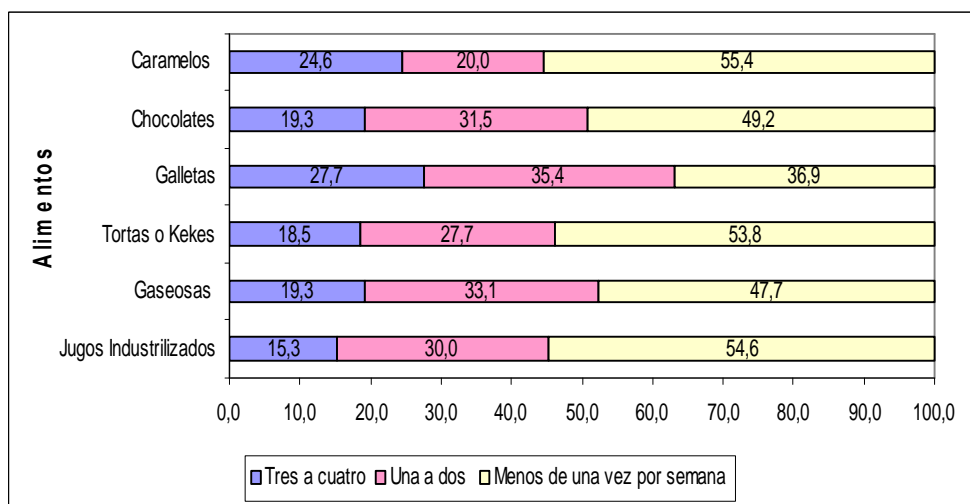
**Figura N° 2 Lugar de Consumo de comidas estudiantes de la Escuela de Geografía -UNMSM -2009**

En relación a la frecuencia de consumo de alimentos, más de la mitad de los estudiantes consumía pescado una a dos veces por semana, mientras que un poco más de la tercera parte, consumía vísceras de tres a cuatro veces por semana. Así mismo la sexta parte consumía lácteos diariamente, diferenciándose en la cantidad de porciones de lácteos consumidos diariamente solo el 2.3 % consumía a tres porciones al día. Sólo uno de cada diez estudiantes consume frutas y verduras de todos los colores. Figura 3



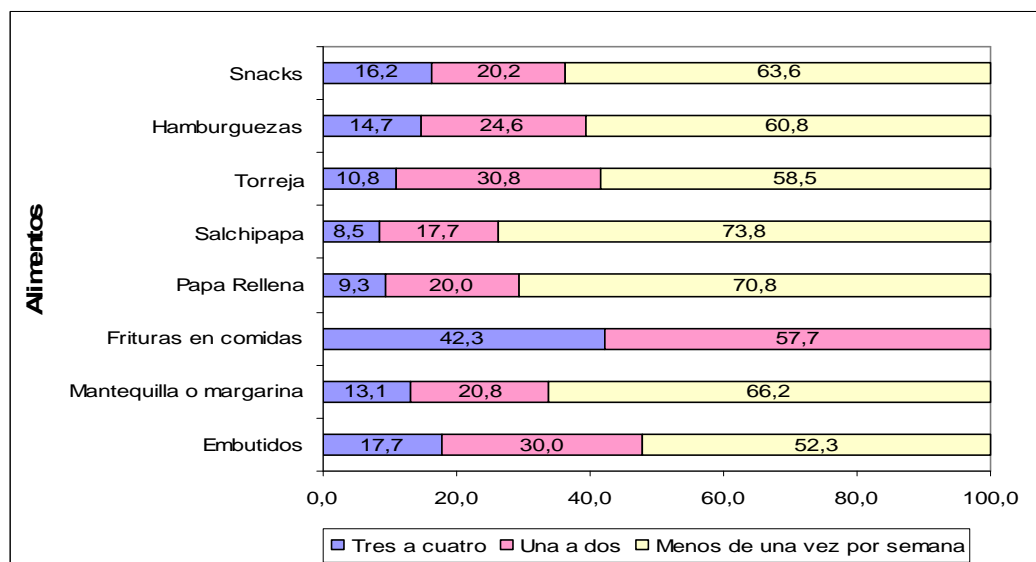
**Figura N° 3 Frecuencia semanal de Consumo de pescado, vísceras, lácteos y frutas y verduras en estudiantes de la Escuela de Geografía -UNMSM-2009**

Cerca del 30% de los estudiantes consumía galletas de tres a cuatro veces por semana y en relación a los caramelos la cuarta parte de los estudiantes consumían de 3 a 4 veces por semana. La mitad de ellos consumía tortas o kekes, caramelos y jugos industrializados.



**Figura Nº 4 Frecuencia semanal de Consumo de de golosinas, productos de panadería bebidas industrializadas en estudiantes de la Escuela de Geografía -UNMSM-2009**

Se encontró que un poco mas de la tercera parte de los encuestados consumía snacks, hamburguesas, torreja, margarina o mantequilla y embutidos de más de una vez por semana. Más del 40% manifestó consumía frituras en comidas. (Figura 4)



**Figura Nº 5 Frecuencia semanal de Consumo de alimentos ricos en grasas y frituras de golosinas en estudiantes de la Escuela de Geografía -UNMSM-2009**



Con los resultados encontrados en la primera fase se determinó el público objetivo y se elaboraron los mensajes en Alimentación Saludable.

## **Identificación del Grupo Objetivo**

### Público Objetivo Primario

Estudiantes de la Escuela de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

## **Elaboración de los mensajes**

La autora decidió elaborar mensajes que sean difundidos en materiales educativos a través de un medio masivo con el fin de dar a conocer en forma rápida las pautas nutricionales dadas por Organismos Internacionales y a la vez que pueda servir como iniciativa para el desarrollo de un plan estratégico en Alimentación y Nutrición para los estudiantes de toda la universidad.

### Objetivos de los mensajes educativos

Proporcionar información y generar interés y sensibilización sobre el tema de alimentación saludable en los estudiantes de la Escuela de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

### Descripción del Material educativo donde se difundirán los mensajes

La autora decidió escoger como materiales educativos el póster y el folleto <sup>27</sup> para difusión de los mensajes educativos en alimentación saludable, porque permite la exposición de los mensajes en lugares de gran afluencia, visibilidad y acceso de los estudiantes, y el folleto porque permite a estos mismos, la lectura detallada de los mensajes y el número de veces que ellos deseen.

## Mensajes en Alimentación Saludable:

### Primer mensaje

*“Siempre consume las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena para obtener energía y todos los nutrientes que necesitas como proteínas, vitaminas, minerales y fibra.”*

### Segundo mensaje

*“Come pescado al menos dos veces por semana porque tiene un tipo de grasa que cuida tu corazón.”*

### Tercer mensaje

*“Come al menos una vez por semana hígado, sangrecita de pollo o bofe porque tienen hierro que te ayuda a prevenir la anemia.”*

### Cuarto mensaje

*“Consume tres veces al día, los siguientes alimentos: leche, queso o yogurt porque tienen calcio que te reduce el riesgo de la osteoporosis.”*

### Quinto mensaje

*“Come diariamente 5 porciones de frutas y verduras porque tienen vitaminas y minerales que te ayudan a prevenir enfermedades del corazón y el cáncer y, además, prolongan la juventud. “*

### Sexto mensaje

*“Reduce tu consumo de dulces, productos de pastelería, snacks y frituras porque contienen demasiadas calorías y te pueden conducir al sobrepeso y obesidad.”*

#### 4.4 Resultados de la Segunda Fase: Validación Técnica con los expertos

A continuación se describen los resultados de la validación técnica de los mensajes.

Tercer Mensaje Educativo de Alimentación Saludable:

*“Siempre consume las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena para obtener energía y todos los nutrientes que necesitas como proteínas, vitaminas, minerales y fibra.”*

Para este mensaje se realizaron dos rondas de encuestas en la primera cinco de siete expertos respondieron estar de acuerdo con la recomendación de las tres comidas principales y dos respondieron estar en desacuerdo y recomendaron aumentar a la recomendación el consumo dos colaciones adicionales y dos expertos recomendaron especificar el consumo a diario, luego en la segunda ronda un experto cambio su opinión, por la misma de la mayoría, y otro confirmó su opinión de dejar el mensaje en cinco comidas argumentando que es muy importante para el grupo de adolescentes.

También en la primera ronda dos expertos recomendaron especificar el consumo a diario, luego en la segunda ronda un experto cambio su opinión al de la mayoría y el otro confirmó su opinión.

Los aportes y los argumentos que dieron los expertos para este mensaje y se muestran en la siguiente tabla:

Tabla N°6 Resultados de la validación técnica con expertos del primer mensaje (n=7)

Aportes de los expertos	Argumentos de los expertos	Aportes que se tomaron en cuenta
<i>“Cambiar el orden de la frase “Siempre consume” por Consume siempre” Experto 1</i>	<i>“Porque es una frase más imperativa”</i>	
<i>“Cambiar la frase “Siempre consume” por “Consume diariamente” Experto 2</i>	<i>“Se debe cambiar porque es mas Específico”</i>	✓
<i>“Adicionar para obtener agua con las comidas “Experto 5</i>	<i>“Porque el agua es un nutriente importante que se debe tomar”</i>	
<i>“Se debe de especificar el consumo diario” Experto 7</i>	<i>“Por que es una frase mas directa y clara”</i>	✓

## Segundo Mensaje Educativo de Alimentación Saludable:

*“Come pescado al menos dos veces por semana porque tiene un tipo de grasa que cuida tu corazón.”*

Para este mensaje se realizaron tres rondas de encuestas, en la primera, todos los expertos respondieron estar de acuerdo con la recomendación, pero dieron cuatro aportes a los mensajes, entre estos, el aporte que se tomó en cuenta para pasar a la segunda ronda fue la de adicionar que el pescado es importante también para el crecimiento, luego se pasó a la segunda ronda donde cinco expertos respondieron estar de acuerdo con esta opinión y dos estuvieron en desacuerdo, el motivo por el que respondieron fue porque el crecimiento en la etapa de la adolescencia es mínimo, finalmente se pasó a una tercera ronda donde los cinco expertos cambiaron su opinión.

Los aportes y los argumentos que dieron los expertos para este mensaje y se muestran en la siguiente tabla:

Tabla N°7 Resultados de la Validación técnica con expertos del segundo mensaje (n=7)

Aportes de los expertos	Argumentos de los expertos	Aportes que se tomaron en cuenta
<i>“Adicionar aumentar pescados grasos” Experto 1</i>	<i>“Porque estos tienen mayor cantidad de grasa que los otros”</i>	
<i>“Adicionar que aumenta el crecimiento Experto 3</i>	<i>“Porque hay un grupo de adolescentes”</i>	✓
<i>“Adicionar que evita el colesterol” Experto 5</i>	<i>“Porque se debe de incluir su importancia en la prevención de las hipercolesterolemias”</i>	
<i>“Adicionar :vienen con la grasas vitaminas A y D” Experto 6</i>	<i>“Se debe de dar conocer que el consumo de pescado es también importante para la piel y los huesos”</i>	
<i>“Reforzar el aporte de proteínas y hierro y adicionar el tipo de grasa o grasa, además asegura la calidad de la dieta” Experto 7</i>	<i>“Porque es debe incluir otros nutrientes importantes para que sepan la importancia de su consumo”</i>	

## Tercer Mensaje Educativo de Alimentación Saludable:

*“Come al menos una vez por semana hígado, sangrecita de pollo o bofe porque tienen hierro que te ayuda a prevenir la anemia.”*

Para este mensaje se realizaron dos rondas de encuestas, en la primera, cuatro expertos respondieron estar de acuerdo con la recomendación de consumir al menos una vez por semana estos alimentos, tres de ellos no estuvieron de acuerdo, uno recomendó el consumo de dos a tres veces por semana, y dos de ellos el consumo de dos veces por semana. La razón por la que dieron esa recomendación fue por la prevalencia de anemia que tienen los estudiantes de la universidad. Luego se pasó a la segunda ronda, donde dos expertos que recomendaron el consumo de estos alimentos dos veces por semana confirmaron su opinión y el experto que recomendó el consumo de dos a tres veces por semana cambio su opinión por al menos una vez por semana.

Los expertos dieron cuatro aportes a los mensajes, entre éstos, el aporte que se tomó en cuenta para pasar a la segunda ronda fue el de cambiar la sangrecita de pollo por el consumo de sangrecita, luego se paso a la segunda ronda donde cuatro expertos estuvieron de acuerdo con esta opinión y tres en desacuerdo.

Los aportes y los argumentos que dieron los expertos para este mensaje y se muestran en la siguiente tabla:

Tabla N°8 Resultados de la validación técnica del tercer mensaje  
(n=7)

Aportes de los expertos	Argumentos de los expertos	Aportes que se tomaron en cuenta
<i>“Poner la frase Consume hierro” Experto 1</i>	<i>“Porque se debe de resaltar este nutriente que previene la anemia”</i>	
<i>“Adicionar dos porciones por día” Experto3</i>	<i>“Porque es importante asegurar un buen aporte de hierro”</i>	✓
<i>Cambiar el término sangrecita de pollo por sangrecita Experto 7</i>	<i>“Porque se debe de recomendar el consumo de sangrecita en general porque se estaría limitando al consumo único de sangrecita de pollo”</i>	✓
<i>“Incluir otros nutrientes, vitaminas, minerales y proteínas” Experto 6</i>	<i>“Porque es importante saber que estos alimentos tienen nutrientes muy importantes”</i>	

Tabla N°8 Resultados de la segunda ronda de la validación técnica del tercer mensaje (n=7)

Aportes de los expertos	Argumentos de los expertos	Aportes que se tomaron en cuenta
<i>"Se debe de recomendar sangrecita de pollo"</i> Experto 1	<i>"Porque va dirigido a un público de la costa y es la sangrecita que en este lugar se consume más, además como el mensaje va dirigido a universitarios estaría bien que inicien el consumo de sangrecita con la de pollo porque otros tipos de sangre de vaca ,carnero cuy les parecerían raras "</i>	
<i>"Se debe de recomendar sangrecita"</i> Experto 2	<i>"Es bueno dar a conocer el consumo da sangrecita en general, para promover un mayor consumo, en diferentes tipos de de preparados "</i>	✓
<i>"Se debe de considerar sangrecita en general"</i> Experto 3	<i>"El hecho de agregar pollo, puede hacer pensar que solo la de pollo es buena y no es así"</i>	✓
<i>Se debe de recomendar sangrecita de pollo</i> Experto 4	<i>"Porque, es el único tipo de sangrecita que se vende en el mercado, los otros tipos de sangrecitas como el carnero se vende en preparados como la morcilla"</i>	
<i>Se debe considerar sangrecita simplemente,</i> Experto 5	<i>"Para que no se limite el consumo de la sangrecita de otros animales. Por ejemplo el consumo de morcilla, que es hecho de sangrecita de carnero"</i>	✓
<i>Se debe de recomendar sangrecita de pollo"</i> Experto 6	<i>"Por que la sangrecita de otros animales y más aun si son de animales maduros tiene muchas toxinas"</i>	

## Cuarto Mensaje Educativo de Alimentación Saludable:

*“Consume tres veces al día, los siguientes alimentos: leche, queso o yogurt porque tienen calcio que te reduce el riesgo de la osteoporosis.”*

Para este mensaje se realizaron tres rondas de encuestas, en la primera, todos los expertos respondieron estar de acuerdo con la recomendación, pero dieron cuatro aportes a los mensajes, entre éstos, el aporte que se tomó en cuenta para pasar a la segunda ronda fue la de adicionar la importancia para el crecimiento, luego se pasó a la segunda ronda, donde cinco expertos respondieron estar de acuerdo con esta opinión y dos en desacuerdo, la razón por la que estuvieron en desacuerdo fue porque el crecimiento en la etapa adolescente es mínimo, finalmente se pasó a una tercera ronda, en la que estuvieron de acuerdo en quitar la frase “para el crecimiento”.

Los aportes y los argumentos que dieron los expertos para este mensaje y se muestran en la siguiente tabla:

Tabla N°9 Resultados de la validación técnica del cuarto mensaje  
(n=7)

Aportes de los expertos	Argumentos de los expertos	Aportes que se tomaron en cuenta
<i>Poner la frase “Alimentos fuentes de Calcio “ Experto 1</i>	<i>“Porque es importante que se asocie estos alimentos con este mineral, y a la vez dar entender que está presente en muy buena cantidad en estos alimentos y no en otros”</i>	
<i>“Poner otros nutrientes, que tengan en mayor cantidad”</i>	<i>“Porque es importante dar a conocer que es importante consumir lácteos por muchos aspectos”</i>	
<i>“Especificar la función principal del calcio en la etapa adolescente” Experto 7</i>	<i>“Porque hay un buen de adolescentes universitarios “</i>	✓

## Quinto Mensaje Educativo de Alimentación Saludable:

*“Come diariamente 5 porciones de frutas y verduras, porque tienen vitaminas y minerales que te ayuda a prevenir enfermedades del corazón y el cáncer y ,además, prolongan la juventud. “*

Para este mensaje se realizaron dos rondas de encuestas, en la primera todos los expertos respondieron estar de acuerdo con la recomendación, pero dieron seis aportes a los mensajes, entre éstos, el aporte que se tomó en cuenta para pasar a la segunda ronda fue el de adicionar el consumo de frutas y verduras de todos los colores, luego se pasó a la segunda ronda, donde seis expertos respondieron estar de acuerdo con esta opinión y uno de ellos dijo que estaría de acuerdo si los mensajes se transmitirían en un medio radial y que no sería necesario si los mensajes se transmitirían de manera escrita porque los gráficos que acompañen al mensaje podrían ir de colores induciendo a la idea.

Los aportes y los argumentos que dieron los expertos para este mensaje y se muestran en la siguiente tabla:

Tabla N°10 Resultados de la validación técnica del quinto mensaje  
(n=7)

Aportes de los expertos	Argumentos de los expertos	Aportes que se tomaron en cuenta
<i>“Resaltar en el mensaje consume entre frutas y verduras 5 raciones de ambas” Experto 1</i>	<i>“Se debe poner de una manera clara”</i>	-
<i>“Poner la frase “Consume 5 al día de frutas y verduras” Experto 3</i>	<i>“Por la campaña que ya existe en el Perú”.</i>	
<i>“Adicionar que se varié el color en lo posible” Experto 6</i>	<i>“Porque la Organización Mundial de la Salud lo recomienda”.</i>	✓
<i>“Especificar 2 porciones de verduras y 3 de frutas” Experto 7</i>	<i>“Porque ya es una recomendación alimentación”</i>	
<i>“Resaltar el contenido de agua y fibra” Experto 7</i>	<i>“Porque es importante poner los nutrientes que en mayor cantidad estos alimentos y que no tiene otros”</i>	
<i>“Cambiar la frase prolongan la juventud” por retardan el envejecimiento” Experto 7</i>	<i>“Por que los universitarios pensarán esto y esto es erróneo, lo que hacen los antioxidantes es retardar el envejecimiento”</i>	



---

**Sexto Mensaje Educativo de Alimentación Saludable:**

*“Reduce tu consumo de dulces, productos de pastelería, snacks y frituras porque contienen demasiadas calorías y pueden conducir al sobrepeso y obesidad.”*

Para este mensaje se realizaron dos rondas de encuestas, en la primera, todos los expertos respondieron estar de acuerdo con la recomendación, y no dieron ningún aporte a los mensajes, pero el especialista en Lingüística recomendó cambiar los términos snaks, por bocaditos salados porque era una palabra en inglés que no era muy utilizada en el país y productos de pastelería por pasteles y kekes porque la frase era larga y poco utilizada por las personas, estas observaciones se tomaron en cuenta para pasar a una segunda ronda.

Los expertos estuvieron de acuerdo en cambiar el término snaks por bocaditos salados y los términos productos de pastelería por pasteles y kekes.

En la tabla 11 se muestran los cambios que se realizaron a solo tres mensajes:

**Tabla N°11**  
**Mensajes después de la Validación Técnica**

Mensaje	Cambio a realizar
<p>Mensaje Principal:  “Siempre consume las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena”.</p> <p>Mensaje Secundario:  “Para obtener energía y todos los nutrientes que necesitas como proteínas, vitaminas minerales y fibra”.</p>	<p>Ninguno</p> <p>Ninguno</p>
<p>Mensaje Principal:  “Come pescado al menos dos veces por semana”</p> <p>Mensaje Secundario:  “Porque tiene un tipo de grasa que cuida tu corazón”.</p>	<p>Ninguno</p> <p>Ninguno</p>
<p>Mensaje Principal:  “Come al menos una vez por semana hígado, sangrecita de pollo o bofe”</p> <p>Mensaje Secundario:  “Porque tienen hierro que te ayuda a prevenir la anemia”.</p>	<p>“Come al menos una vez por semana hígado, sangrecita o bofe “</p> <p>Ninguno</p>
<p>Mensaje Principal:  “Consume tres veces al día, los siguientes alimentos: leche, queso o yogurt”</p> <p>Mensaje Secundario:  “Porque tienen calcio que te reduce el riesgo de la osteoporosis”.</p>	<p>Ninguno</p> <p>Ninguno</p>
<p>Mensaje Principal:  “Come diariamente 5 porciones de frutas y verduras”</p> <p>Mensaje Secundario:  “Porque tienen vitaminas y minerales que te ayudan a prevenir enfermedades del corazón y el cáncer y, además, prolongan la juventud”.</p>	<p>“Come diariamente 5 porciones de frutas y verduras de todos los colores”</p> <p>Ninguno</p>
<p>Mensaje Principal:  “Reduce tu consumo de dulces, productos de pastelería, snacks y frituras”</p> <p>Mensaje Secundario:  “Porque contienen demasiadas calorías y te pueden conducir al sobrepeso y obesidad”.</p>	<p>Reduce tu consumo de dulces, kekes, pasteles, bocaditos salados y frituras</p> <p>Ninguno</p>

#### 4.5 Resultados de la tercera fase Validación operativa con los estudiantes

A continuación se presentan los resultados de la validación operativa de los seis mensajes en Alimentación Saludable

##### **Primer Mensaje**

***Siempre consume las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena, para obtener energía y todos los nutrientes que necesitas como proteínas, vitaminas, minerales y fibra.***

##### **Atracción**

El mensaje fue considerado atractivo, por la mayoría de estudiantes debido a que manifestaron que no lo podían recordar porque era largo. Figura 6

##### **Comprensión**

El mensaje no fue comprendido por la mayoría de estudiantes a pesar que ellos lo tradujeron con sus propias palabras, asociándolo más al concepto de energía al de nutrientes, Figura 6, porque el término fibra no fue comprendido, pues ellos, lo asociaron al concepto de fibra muscular “La fibra es algo que te aumenta los músculos” (Varón, 20 años).

##### Interpretación Antropológica

Los estudiantes tradujeron el mensaje en su propio es términos. Su respuesta esta de cierto modo condicionada a su universo sociocultural que es expresada mediante el lenguaje. Por ejemplo para hacer comprensible el mensaje utilizan la analogía, el contraste, la asociación y la llamada lógica de lo concreto, que es homologar estos mensajes con las experiencias precia de su vida cotidiana.

##### **Involucramiento**

El mensaje no involucró a la mayoría de estudiantes porque los términos proteínas y minerales no eran utilizados en su entorno social a pesar que si lo consideraron importante por el beneficio de la energía. Figura 6

##### **Aceptación**

El mensaje fue aceptado por la mayoría de estudiantes por el beneficio de la energía, “No nos podría molestar porque lo que dice en el mensaje es por nuestro propio bien, porque

*es algo vital, además nos hace recordar que se debe de comer tres veces al día para poder desempeñarnos mejor l” (Mujer, 19años).*

La mayoría de los estudiantes manifestaron desconocer en que alimentos se encontraban los nutrientes que el mensaje mencionaba. Figura 6

Algunos estudiantes manifestaron que el mensaje podía ser rechazado por otras personas, cuatro de ellos manifestaron a los no tienen de disponibilidad de tiempo; cuatro de ellos, a los que no tienen medios económicos; tres de ellos a los que tienen una enfermedad nerviosa *“A los anoréxicos o a los bulímicos” (Varón, 17 años)* dos de ellos, a los que tienen preferencia por las frituras y los dulces *“A los que les gusta comer comida chatarra o no sé y es a los que le gusta comer pues claro” (Mujer, 25 años).* dos de ellos a los que quieren bajar de peso y uno a las personas que ya tiene conocimientos del tema.

Ellos mencionaron que la forma que pondría el mensaje para que para que sea aceptado sería aumentar el beneficio relacionado con la salud. *“Consume las tres comidas principales porque tiene... para poder vivir” (Varón, 26años)*

### **Inducción a la Acción**

La mayoría de estudiantes señalaron que podrían cumplir con la recomendación.

El motivo que mencionaron fue el beneficio relacionado a la energía. *“Si cumpliría con la recomendación porque cuando ya somos universitarios la energía llega hacer una influencia mayor en nosotras por motivo que hacemos mayor esfuerzo mental y físico y produzca mas lo que nosotros logramos”Mujer 23años).*

Con respecto a lo que harían para cumplir con la recomendación, la mayoría de estudiantes indicaron organizarse *“Organizarse más si sabemos que no vamos a almorzar traer nuestro almuerzo o comprar frutas, yogurt la idea es comer algo” (Mujer, 22años),* cuatro de ellos señalaron que llevar alimentos a la universidad.

Dos estudiantes manifestaron que para que la alimentación de los estudiantes pudiese aportar los nutrientes que el mensaje mencionaba tendrían que incorporar a su alimentación alimentos andinos. *“Se puede dar ... alimentos oriundos del país que no se consumen no se puede ser la maskica, quinua, cañigua tiene un alto valor nutritivo, una idea de que los alimentos andinos que tienen estos nutrientes y podría estar al alcance de los estudiantes ” (Varón, 24años)*

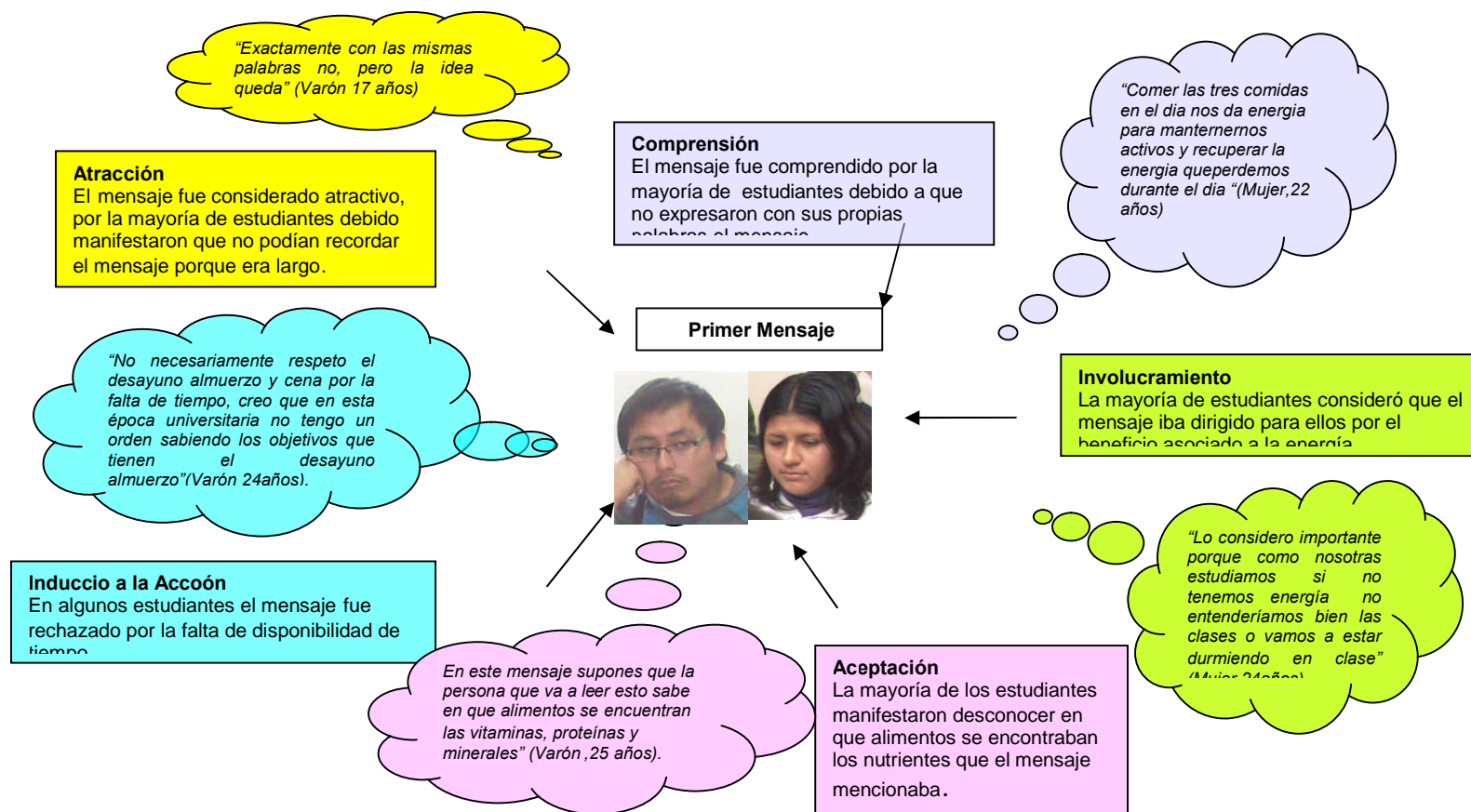
*“...Cambiando el desayuno tradicional que tenemos reemplazarlo por desayunos que tienen bastante el componente nutricional por ejemplo en vez de estar comiendo pan blanco consumir arroz, que es bastante refinado reemplazar por alimentos mas naturales como la quinua”*

### La interpretación antropológica

Estos dos estudiantes sobrevaloraron los alimentos andinos, considerado que estos son alimentos completos, donde encuentran todos los nutrientes que el organismo necesita, esto posiblemente se deba a la transmisión de ideas dentro de su entorno familiar.

Dos estudiantes sobrevaloraron los alimentos andinos, esto se debe al deseo de preservar sus costumbres de consumo de alimentos andinos, posiblemente estos estudiantes o sus familiares tienen origen migratorio, aspectos similares se reportan en el estudio realizado por Smith y col.<sup>44</sup>

Seis estudiantes indicaron que no podían cumplir con la recomendación, el motivo que ellos señalaron fue por la falta de disponibilidad de tiempo. *“No necesariamente respeto el desayuno almuerzo y cena por la falta de tiempo, creo que en esta época universitaria no tengo un orden sabiendo los objetivos que tienen el desayuno almuerzo”*(Varón 24años).



**Figura Nº 6 Componentes de la eficacia del primer mensaje en alimentación saludable.**

**Segundo Mensaje**

***Come pescado al menos dos veces por semana  
porque tiene un tipo de grasa que cuida tu corazón.***

**Atracción**

El mensaje fue considerado atractivo, por la mayoría de estudiantes debido a que manifestaron que lo podían recordar porque era corto. Figura 7

**Comprensión**

El mensaje fue comprendido por la mayoría de estudiantes, debido a que expresaron con sus palabras el mensaje. *“Propicio comer alimentos dos veces por semana pescado ya que contiene una grasa que otros alimentos no tienen, y cuida tu corazón”* (Varón 24 años), y porque todos los términos que contenía el mensaje fueron entendidos

El mensaje no comprendido por algunos estudiantes debido a que el término grasa causó confusión porque fue asociado a un concepto de daño al organismo. *“La grasa, que tipo de grasa a que se refiere con el tipo de grasa, porque la mayoría de las grasas son malas y ¿Un tipo de grasa que te haga bien?”* (Varón, 20 años)

**Involucramiento**

El mensaje involucró a la mayoría de estudiantes porque los términos que contenía eran utilizados en su entorno social y porque lo consideraron importante por el beneficio para su salud Figura 7, inclusive mostraron interés por conocer más acerca del tipo de grasa que esta presente en el pescado.

**Aceptación**

El mensaje fue aceptado por la mayoría de estudiantes por el beneficio para su salud, Siete estudiantes mencionaron haber escuchado sobre la grasas Omegas 3, Omega 6 y aceite Sacha Inchi, sin embargo desconocían que tipo de grasa que se encuentra el pescado *“Será omega 3 O parecido al Sacha Inchi creo no?”* (Varón 24 años). Un estudiante mencionó tener conocimiento de la grasa omega 3 presente en el pescado *“En vez de poner grasa poner omega3 porque cuando la gente escucha omega 3 sabe que es algo bueno”* (Varón, 22 años)

Una estudiante refirió tener una idea que algunos pescados tienen mayor contenido de grasa buena que otros *“El tipo de grasa esta en el pescado porque se que hay pescados blancos y pescados rojos” (Mujer 20años)*

#### Interpretación Antropológica

Estos estudiantes, saben del Omega porque los medios de comunicación han difundido bastante sus bondades y lo consideran como un nutriente casi "milagroso" que residen en productos como el sachainchi o en el pescado.

El mensaje no fue aceptado por dos estudiantes, uno de ellos mencionó que consumía pescado porque sus padres le mandaban pero, que si no fuese así no podría cumplir por las malas condiciones higiénicas en que se vende el pescado *“Si en mi caso si porque soy del norte, mis padres me mandan , pero acá es un poco difícil, porque generalmente hay que saber comprar pescado, te engañan, la gente le tiene miedo al destapado de los estudiantes dijeron tener presente la recomendación” (Varón 20años)*; y el otro estudiante consideró que el beneficio de consumir pescado se perdía por las razones higiénicas: *“En mi opinión yo siempre pienso que hay personas que tienen otro tipo de conocimientos y prefieren consumir pescado de mar, los pescado del litoral son malos porque se alimentan del desagüe por eso no lo tienen dentro de su dieta” ( Varón, 19años)*

#### Interpretación Antropológica

Estos dos estudiantes demuestran tener ideas que se les ha transmitido familiarmente además de tener prejuicios populares y poca capacidad crítica, lo que se manifestaría como una resistencia para cumplir con la recomendación del mensaje.

Cinco estudiantes mencionaron que el mensaje podría ser rechazado por otras personas; cinco de ellos, a los que no tiene preferencia por este alimento; y otro por temor a atorarse con las espinas.

#### Interpretación Antropológica

El pescado tiene una aceptación ambivalente, por un lado se reconoce su alto valor nutritivo, pero por otro se le atribuye cierta peligrosidad, quizás por su perecibilidad, por su costo y de que el más se presente peligroso sobre todos para la población de origen andino.

Tres estudiantes mencionaron, a los vegetarianos y uno a los que tienen alergia.



Tres de ellos mencionaron que la forma que pondrían el mensaje para que no les moleste sería ponerlo como sugerencia, uno poner un número exacto en la cantidad de días y uno poner en forma más atractiva y directa “*¿Si quieres tu corazón?, come pescado*” (Varón, 25 años).

Algunos estudiantes manifestaron que no tienen los medios económicos para la adquisición de pescado. “*Pescado cuesta caro, no creo que lo podría cumplir*” (Varón, 25 años)

#### Interpretación Antropológica:

Este estudiante tiene el pensamiento erróneo de que la alimentación saludable esta relacionada solo con la óptima capacidad económica y adquisitiva.

#### **Inducción a la Acción**

La mayoría de estudiantes manifestaron que podían cumplir con la recomendación del mensaje. “*Si podría cumplir con el mensaje porque es algo bueno para mi corazón*” (Mujer 22 años).

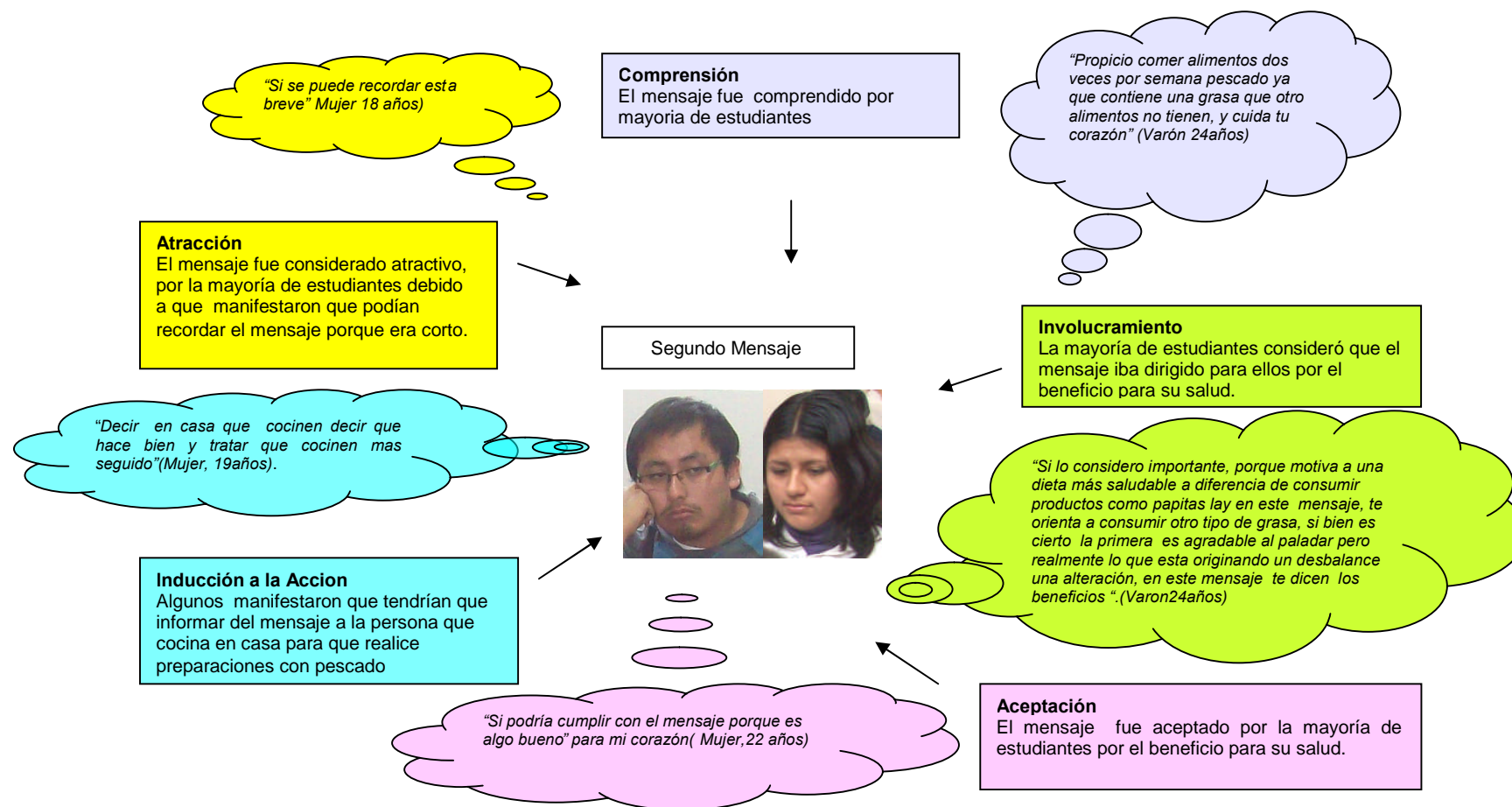
Para cumplir con la recomendación ellos mencionaron consumir preparaciones con pescado en cafeterías y restaurantes adentro y fuera de la universidad.

Algunos manifestaron que tendrían que informar del mensaje a la persona que cocina en casa para que realice preparaciones con pescado “*Decir en casa que cocinen decir que hace bien y tratar que cocinen mas seguido*” (Mujer, 19 años).

Una estudiante mencionó que las cafeterías de la universidad no prestaban las facilidades para calentar las preparaciones que llevan pescado que si prestaban para otras preparaciones “*Yo he escuchado que ha veces cuando quieren calentar sus comidas en las cafeterías le dicen si es pescado no, por el olor fuerte*” (Mujer, 18 años).

#### **Sugerencias**

Los dibujos que los estudiantes recomendaron fueron la figura de un pescado que habla, el dibujo de un pescado y el corazón.



**Figura N° 7 Componentes de la eficacia del segundo mensaje en alimentación saludable.**

**Tercer Mensaje**

***Come al menos una vez por semana hígado, sangrecita o bofe porque tienen hierro que te ayudan a prevenir la anemia.***

**Atracción**

El mensaje fue considerado atractivo, para la mayoría de estudiantes debido a que manifestaron que lo podían recordar porque era corto. Figura 3

**Comprensión**

El mensaje no fue comprendido, a pesar que los estudiantes tradujeron el mensaje y los conceptos a sus propios términos *“Que me alimente una vez a la semana con hígado, sangrecita o bofe para prevenir la anemia” (Mujer 25 años)* porque el término anemia no fue entendido. Figura 3

**Interpretación Antropológica:**

Los estudiantes comprendieron el mensaje porque lo afirmaron a pesar que no lo expresaron en sus propios términos porque no estaban familiarizados con las palabras que contenían.

**Involucramiento**

El mensaje involucró a la mayoría de estudiantes porque el término anemia no era utilizado en su entorno social a pesar que si, lo consideraron importante por el beneficio para su salud Figura 3.

**Aceptación**

El mensaje fue aceptado por la mayoría de estudiantes por el beneficio para su salud, *“El mensaje no me molesta porque recomienda que alimentos consumir para prevenir la anemia” (Varón 24años).*

El mensaje no fue aceptado por algunos estudiantes debido a que los alimentos que se recomendaba no eran de su preferencia por su sabor; *“Nos molesta un poco, no me gusta el hígado la sangrecita, ni el bofe” (Varón 20años)*, ellos sugirieron no hacer ningún cambio al mensaje, para una estudiante el mensaje no presentó aceptación porque el hígado de no era de su preferencia por su olor *“El mensaje me molesta (con fastidio), porque no me gusta el hígado, porque tiene un feo olor” (Mujer 19años)*, con respecto a la

forma que lo pondría para que el mensaje sea de su mayor aceptación sugirió eliminar el término hígado.

Cuatro estudiantes no conocían el bofe y otros cuatro la sangrecita *“Yo sabia (con asombro), que existía hígado, sangrecita, pero no sabia del bofe ” (Varón 18años).*

### Interpretación Antropológica

Estos alimentos no están dentro de la cultura alimentaria de estos estudiantes, posiblemente su sabor peculiar ha hecho que su consumo haya sido desplazado por otros alimentos, aunque el hígado y el bofe son comunes en la comida popular peruana.

Algunos estudiantes refirieron que el mensaje podría ser rechazado por otras personas: tres de ellos, los que no tienen preferencia por estos alimentos; dos de ellos, a los que padecen de anemia, dos de ellos a los que su religión les impide, uno de ellos a los vegetarianos y otro de ellos a las personas que tienen una enfermedad psicológica. Ellos mismos refirieron no hacer ningún cambio en el mensaje

Un estudiante manifestó que la gente no consume estos alimentos porque los considera que son alimentos de consumo popular *“No sé, hay gente que cree que comer sangrecita o bofe es muy poco ficho, que es un alimento muy barato y es algo que no le gusta” (Mujer 17 años)..*

Una estudiante manifestó que consumiría una preparación hecha con sangrecita si no si le ocultasen que la preparación lleva sangrecita *“Creo que la sangrecita se utiliza para hacer un segundo creo si no me dicen que es sangrecita ya normal lo como pero si me dicen no” (Mujer 19 años.)*

### Interpretación Antropológica:

Estos dos estudiantes demostraron que tienen una actitud nada favorable por este alimento, además tienen prejuicios populares y poca capacidad crítica, lo que manifestaría como resistencia y una actitud negativa a cumplir con el mensaje.

### **Inducción a la Acción**

La mayoría de estudiantes mencionó cumplir con la recomendación, ellos indicaron para poder cumplir con la recomendación, tendrían que consumir sopa en el comedor y en las cafeterías porque por lo general esta lleva hígado de pollo, algunos

manifestaron que tendrían que informar del mensaje a la persona que cocina en casa para que realiza preparaciones con los alimentos que se recomienda *“Decir en casa que cocinen decir que hace bien y tratar que cocinen mas seguido”*(Mujer 19años).

Un estudiante mencionó la falta de disponibilidad de las comidas hechas a base de sangrecita en los restaurantes. *“La sangrecita cuando he ido a un restauran turístico”*(Varón 18 años)

Un estudiante manifestó que para poder cumplir con la recomendación tendría que de adquirirlo lugares fuera de casa *“Para poder cumplir con la recomendación tendía que adquirirlo en la señora del a esquina”* (Varón 24 años)

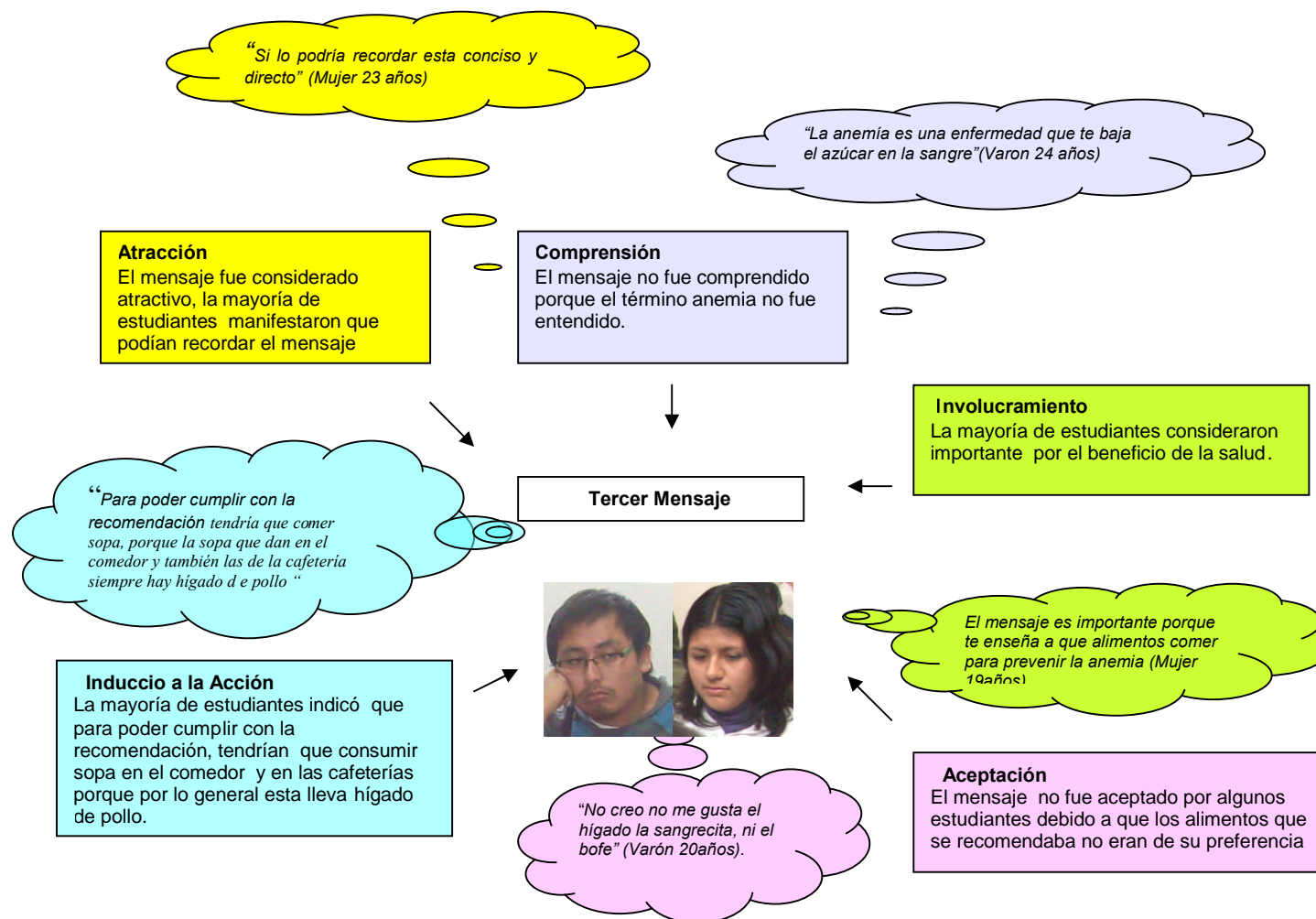
#### Interpretación Antropológica

Los estudiantes tienen la idea que las comidas nutritivas, son vistas como más difíciles de preparar que la comida "común"

Algunos estudiantes mencionaron no poder cumplir con el mensaje porque estos alimentos no eran de su preferencia. (Figura 3)

#### Sugerencias

Los dibujos que los estudiantes recomendaron fueron poner preparaciones con hígado, bofe y sangrecita.



**Figura N° 8 Componentes de la eficacia del tercer mensaje en alimentación saludable.**

**Cuarto Mensaje**

*“Consume tres veces al día, los siguientes alimentos: leche, queso o yogurt, porque tienen calcio que te reducen el riesgo de la osteoporosis.”*

**Atracción**

El mensaje fue considerado atractivo, para la mayoría de estudiantes debido a que manifestaron que lo podían recordar porque era corto. Figura 4

**Comprensión**

El mensaje fue comprendido, por la mayoría de estudiantes debido a que expresaron con sus palabras el mensaje. Figura 4 y porque todas las palabras fueron entendidas, *“todo eso nos han enseñado desde el colegio” (Mujer 21años)*, el concepto de osteoporosis fue entendido como una enfermedad de los huesos.

**Involucramiento**

El mensaje no involucró a la mayoría de estudiantes porque no lo consideraron importante para el beneficio de su salud Figura 4, a pesar que los términos que contenía el mensaje eran utilizados en su entorno social *“Si, mi abuelita siempre me dice eso” (Varón 24 años)* *“Ese si lo escuchado bastante para lo que están en la tercera edad le dicen consume leche para la osteoporosis”.* (Mujer, 17años)

**Aceptación**

El mensaje fue aceptado por la mayoría de estudiantes por el beneficio que le ofrecía a la salud de las personas mayores.

Un estudiante mostró interés por conocer cual era la diferencia entre los términos osteopenia y osteoporosis. *“Lo que a mi me gustaría saber es cual es la diferencia entre sobrepeso y osteoporosis”*(Varón, 24 años)

**Interpretación Antropológica**

El estudiante tiene estos conceptos en su cultura general.

Algunos de los estudiantes manifestaron que el mensaje podría ser rechazado por algunas personas, siete de ellos mencionaron a las personas que sufren de intolerancia a la lactosa *“En el caso que sea mas especifico el que es alérgico a la lactosa*

*el que es alérgico a la lactosa”(Varón 24 años), cuatro de ellos a los que no tiene preferencia por los lácteos “Yo tengo un amigo no le gusta la leche el queso no les gusta ninguno de los lácteos no el yogurt”,(Mujer 19 años) y uno a las personas que tiene una enfermedad psicológica. (Mujer 25 años). Ellos sugirieron para que el mensaje fuera aceptado que incluya la información de la existencia de productos lácteos sin lactosa y ponerlo en forma de sugerencia.*

### **Inducción a la Acción**

La mayoría de estudiantes refirieron que no podían cumplir con la recomendación, por la falta de costumbre Figura 4 y por hostigamiento *“No creo si consumiría tres vasos de yogurt todos los días me hostigaría”(Varón 23años), sin embargo mencionaron que sí podían cumplir con el consumo de 1 o 2 lácteos.*

Un estudiante mencionó que si cumple con la recomendación *“En mi desayuno como queso y en la noche dos vasos de yogurt”(Varón 21 años)*

Para cumplir con la recomendación la mayoría de estudiantes refirieron consumir leche y queso en la casa y comprar yogurt en la universidad, algunos, dos mencionaron consumir en diferentes preparaciones y otros dos llevar su desayuno a la universidad *“Traería mi desayuno en mi mochila a la universidad”(Varón 22años)*

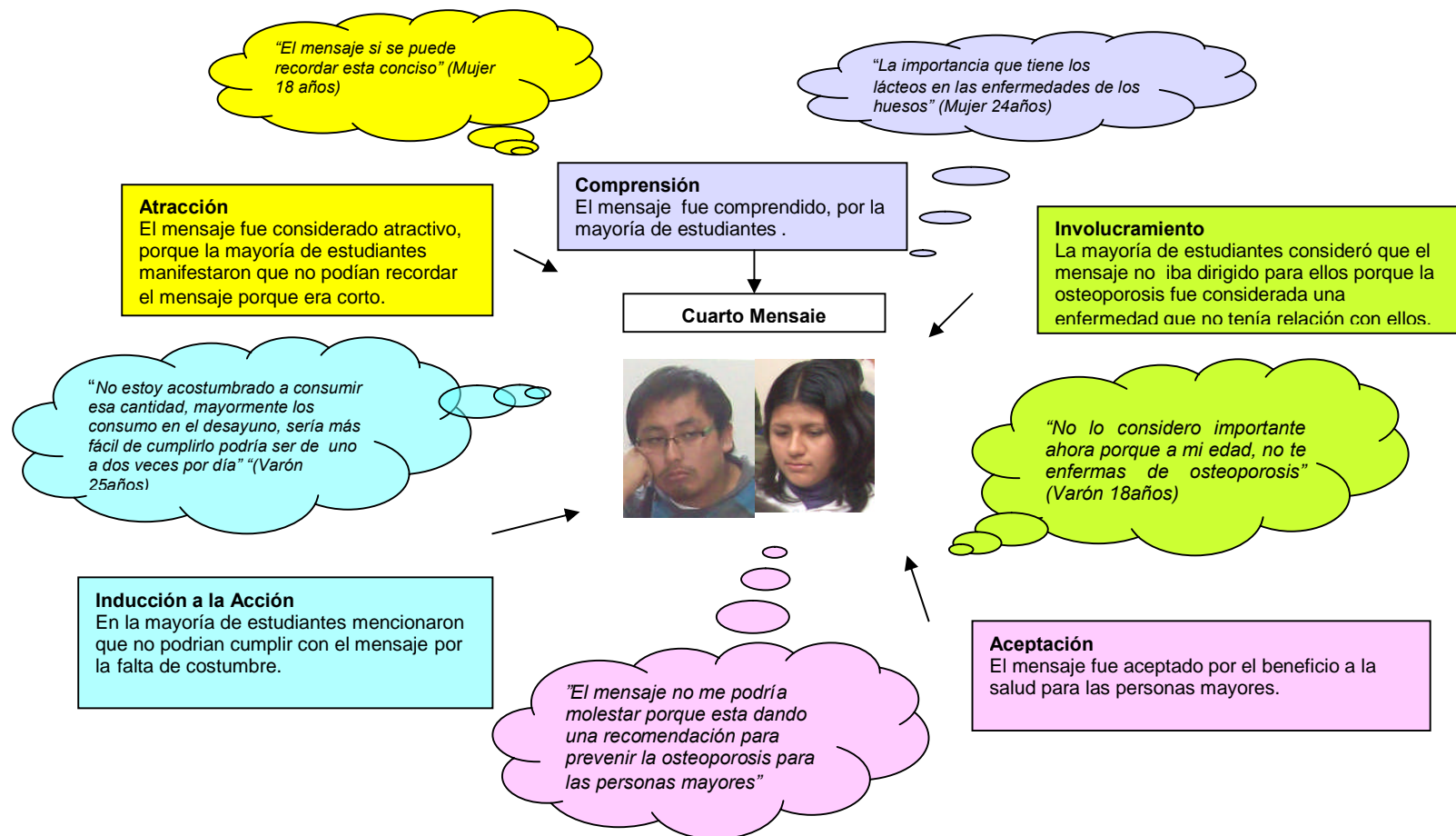
Algunos estudiantes mencionaron que no podría cumplir con la recomendación por falta de medios económicos, *“Yo no lo podría consumir por la falta de medios económicos”(Varón 23años)*

### **Sugerencias**

Una estudiante sugirió reemplazar la palabra riesgo por la palabra prevención, porque podría causar temor en las personas dando a entender que es una enfermedad que obligatoriamente les va a dar a todas las personas *“Riesgo un poco que va asustar a las personas poner mas como prevenir”(Mujer 18 años)*

Los dibujos que recomendaron fueron poner en mensaje en la panza de un vaca,





**Figura N° 9 Componentes de la eficacia del cuarto mensaje en alimentación saludable.**

**Quinto Mensaje**

***“Come diariamente 5 porciones de frutas y verduras de todos los colores porque tienen vitaminas y minerales que te ayudan a prevenir enfermedades del corazón y el cáncer y, además, prolongan la juventud. “***

**Atracción**

El mensaje no fue considerado atractivo, por la mayoría de estudiantes debido a que manifestaron que no lo podían recordar porque era largo. Figura 11

**Comprensión**

El mensaje fue comprendido por la mayoría de estudiantes debido a que expresaron con sus propias palabras el mensaje, Figura 11 y porque los términos que contenía el mensaje fueron entendidos.

El mensaje no comprendido por nueve estudiantes porque el término porción no fue entendido *“Poción cantidad, cuanto sería una porción de verduras unidad” (Mujer, 22 años)*

**Involucramiento**

El mensaje no involucró a la mayoría de estudiantes porque el término minerales no era utilizado en su entorno social a pesar que sí, lo consideraron importante por el beneficio para la salud. Figura 11

**Aceptación**

El mensaje fue aceptado por la mayoría de estudiantes por el beneficio para su salud *“No me molesta, porque nos está informando que las frutas y las verduras son importantes para prevenir enfermedades y prolongarla juventud” (Mujer, 23 años)*

Seis estudiantes mostraron interés en conocer el porque de todos los colores, *“Lo que a mi me gustaría saber porque de todos los colores, (Mujer 20 años)*

### Interpretación Antropológica

A estos estudiantes les parece novedoso que los atributos que aportan las vitaminas y minerales, sean expresados en "colores". Esto les parece incomprensible porque no están dentro de sus saberes previos o cultura general.

El mensaje no fue aceptado por un estudiante por falta de preferencia que tenía por las verduras *“A mi un poco... (con fastidio), porque no me gustan las verduras pero si me gustan las frutas”*(Varón, 19 años)

La forma que este sugirió poner el mensaje para que este tuviera mayor aceptación fue ponerlo en forma de sugerencia y eliminar el término verduras *“No me gustan las verduras, que le quiten verduras”* (Varon20 años.)

Tres mencionaron que los términos vitaminas minerales son usados en su entorno social sin conocimientos de las funciones que estas cumplen el organismo y en que alimentos se encuentran *“Los términos vitaminas, minerales son conocidos pero, las personas, pero no saben exactamente para que es”* Varón (25 años).

La mayoría de estudiantes refirió que el mensaje podría ser aceptado por la mayoría de personas por la preferencia que tienen las personas a este tipo de alimentos *“No le molestaría a nadie no creo a la mayoría le gusta las frutas y las verduras”*(Varón 20 años).

Siete estudiantes manifestaron que el mensaje podía ser rechazo por algunas personas, tres de ellos a los que no tienen preferencia por estos alimentos *“Si a las personas que creo que están en contra que solo comen carnes y no comen frutas pero se sienten bien”*(Varón 19 años), tres de ellos a la personas que no tiene costumbre de consumir cinco porciones de frutas y de verduras

Las sugerencias que los estudiantes dieron para que el mensaje tenga una mayor aceptación fueron; incluir en el mensaje solo el beneficio relacionado a la juventud *“Consumiendo frutas y verduras estarás siempre joven”*.(Mujer 22años), dar opción de uno de los dos grupos de alimentos *“Consume frutas o verduras”*, incluir solo el beneficio para la salud *“Come 5 porciones de frutas y verduras para la salud en general ”* (Varón 20 años), y tres estudiantes poner en forma de sugerencia.

### **Inducción a la Acción**

La mayoría de estudiantes manifestaron que no podía cumplir la cantidad de frutas y verduras que el mensaje recomendaba, por la falta de costumbre sin embargo mencionaron que sí podían cumplir con el consumo de uno, dos o tres frutas. Figura 11

Un estudiante mencionó que no podía cumplir con la recomendación de todos los colores por la preferencia que tenía a un solo tipo de fruta *“Comería cinco manzanas me gustan las manzanas”*(Varón 25años).

Un estudiante refirió que no consumiría las verduras porque estas no eran de su preferencia *“Creo que no podría porque a mi no me gustan las verduras, quizás comería 5 frutas”* (Varón 20años).

Un estudiante refirió tomar como alternativa el consumo de frutas si no tuviera medios económicos para comprarse un menú para almorzar. *“Bueno si no tengo palta para almorzar como frutas”*

### **Interpretación Antropológica**

Las frutas y las ensaladas son vistas como poco sustanciosas e intrascendentes, pues existe un mayor privilegio por los alimentos ricos en carbohidratos y por la cantidad.

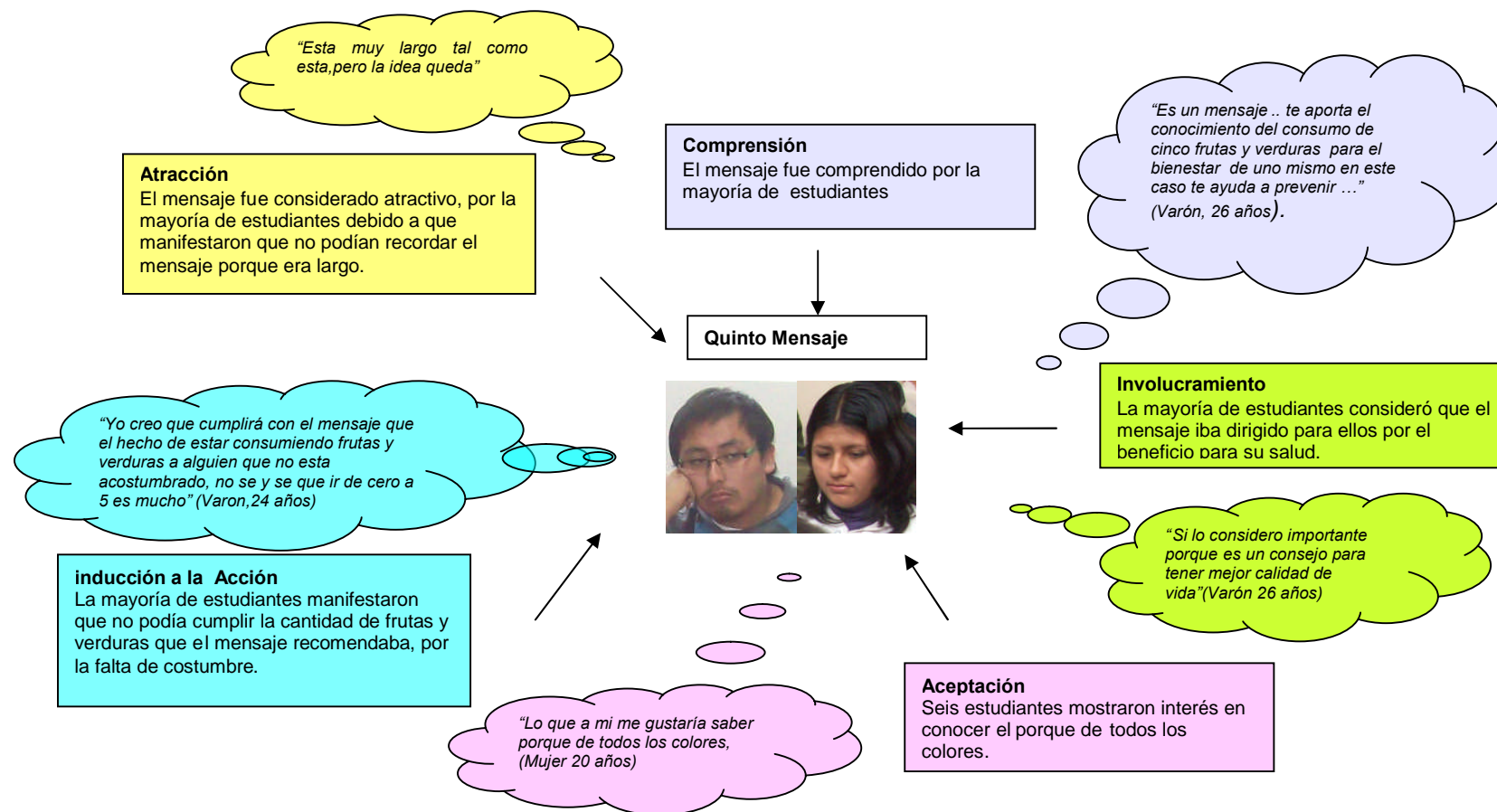
La mayoría de estudiantes mencionaron que se podía acceder a frutas como plátanos y mandarinas en algunos kioscos de la universidad, pero que la cantidad que se vendía era mínima e insuficiente para el consumo de todos los estudiantes.

Cinco estudiantes manifestaron no poder cumplir con el mensaje por la falta de medios económicos.

Para cumplir con la recomendación la mayoría de estudiantes manifestó que tendría que consumirlas en casa, algunos mencionaron comprar frutas en los kioscos y jugos de frutas y ensaladas de frutas y verduras en las cafeterías de la universidad, cinco estudiantes mencionaron llevar frutas a la universidad

### **Sugerencias**

Los dibujos que recomendaron fueron frutas, verduras y preparaciones de estas. *“Poner dibujos de frutas y verduras” y las palabras de colores* (Mujer 19 años).



**Figura N° 6 Componentes de la eficacia del quinto mensaje en alimentación saludable.**

**Sexto Mensaje**

***“Reduce tu consumo de dulces, queques, pasteles, bocaditos salados y frituras porque contienen demasiadas calorías y te pueden conducir al sobrepeso y***

**Atracción**

El mensaje no fue considerado atractivo, para la mayoría de estudiantes debido a que manifestaron que no lo podían recordar porque era largo. Figura 11

**Comprensión**

El mensaje fue comprendido por la mayoría de estudiantes debido a que expresaron con sus propias palabras el mensaje, Figura 11 y porque todas las palabras fueron entendidas.

El mensaje no fue comprendido por seis estudiantes debido a que consideraron como sinónimos los términos sobrepeso y obesidad. *“Pensaría porque pones sobrepeso y obesidad pareen sinónimos se entienden los dos como uno solo” (Mujer, 19años)*

**Involucramiento**

El mensaje no involucró a la mayoría de estudiantes porque el término sobrepeso no era utilizado en su entorno social a pesar que sí, lo consideraron importante por el beneficio de prevenir subir de peso. Figura 11

El mensaje no involucró a cuatro estudiantes por la falta de credibilidad del beneficio *“Yo y mi amigas siempre comemos pasteles y queques y no engordamos” (Mujer, 20años)*

**Aceptación**

El mensaje fue aceptado por la mayoría de estudiantes por el beneficio de prevenir subir de peso, *“No me podría molestar porque tu mensaje te informa y te dice algo bueno para evitar subir de peso” (Varón 21años)*

El mensaje no fue aceptado por cuatro estudiantes el mensaje porque tuvo la falta de credibilidad del beneficio Fig 6, la sugerencia que dieron para que el mensaje sea aceptado fue reemplazar el beneficio de evitar el sobrepeso y obesidad por en beneficio de disminuir el riesgo de enfermedades al corazón *“Cambiar porque te lleva al sobrepeso y obesidad porte puede dar enfermedades al corazón” (Mujer 20 años)*

### Interpretación antropológica:

Las cuatro estudiantes tienen discernimiento poco complejo para discriminar el tema tratado.

El mensaje no fue aceptado por cuatro estudiantes por la preferencia a este tipo de alimentos. Figura 11

Ellos sugirieron no hacer ningún cambio en el mensaje

Dos estudiantes sugirieron que la publicidad ayuda a una mayor difusión del mensaje *“Deberían de poner (con entusiasmo) el mensaje en los bocaditos, así como en la cerveza...”* (Varón 26 años)

Algunos estudiantes consideraron que el mensaje podría ser rechazado por algunas personas siete de ellos refirieron a las personas que tienen preferencia por estos alimentos, *“A los que les gusta le gusta pero el que lo come lo come igual lo come”*, tres de ellos refirieron a las personas que padecen de sobrepeso y obesidad.

Con respecto a como pondrían el mensaje para que este sea aceptado, ocho estudiantes mencionaron que debería incluir en el mensaje consecuencias que puedan dañar la salud *“Aumentar que estos alimentos da presión alta, trae problemas a la salud”*, dos estudiantes mencionaron que no harían ningún cambio *“Lo dejaría porque hay que ser drástico y eso puede producir a la muerte”* (Varón 21 años) *“lo dejaría igual porque el mensaje no te dice que lo dejes sino reduce”*, (Varón 20 años), un estudiante consideró que el mensaje transmitido de cualquier forma le molestaría a las personas *“Le tendría que molestar de alguna forma”* (Varón 20 años)

### **Inducción a la Acción**

La mayoría de estudiantes manifestaron que podían cumplir con la recomendación del mensaje pero que sería difícil de cumplirlo por la costumbre que tenían. Figura 11

La mayoría de estudiantes manifestaron que las personas consumen los dulces, y frituras por costumbre y que esta a su vez hacía difícil el cumplimiento del mensaje Figura 11.

Algunos estudiantes mencionaron que el consumo de los alimentos que mencionaba el mensaje tenía una relación directa con la falta de posibilidad de almorzar.

### Interpretación Antropológica:

La mayoría de los estudiantes el dulce se ha visto como un recurso de absolver el hambre

La mayoría de estudiantes mencionó que no se podía disponer frutas en los kioscos de la universidad.

Incluso dos estudiantes sugirieron que se vendan alimentos nutritivos en los kioscos  
*“Que vendan cosas más nutritivas como las frutas (con entusiasmo)...”(Varón, 23 años).*

La mayoría de estudiantes manifestaron que no estaban disponibles en las cafeterías y restaurantes dentro y alrededor de la universidad de preparaciones sancochadas o al vapor.

Para cumplir con la recomendación la mayoría de los estudiantes mencionaron optar por el consumo de frutas en reemplazo de los alimentos que se mencionaba en el mensaje, *“Yo básico cuando me da ganas de comer bocaditos acordarme de la infamación que tu nos estas brindando y comer una fruta” (Varón 25 años)*

Una estudiante manifestó *“Cumplir este mensaje depende del grado de conciencia que uno tenga” (Mujer 23 años)*

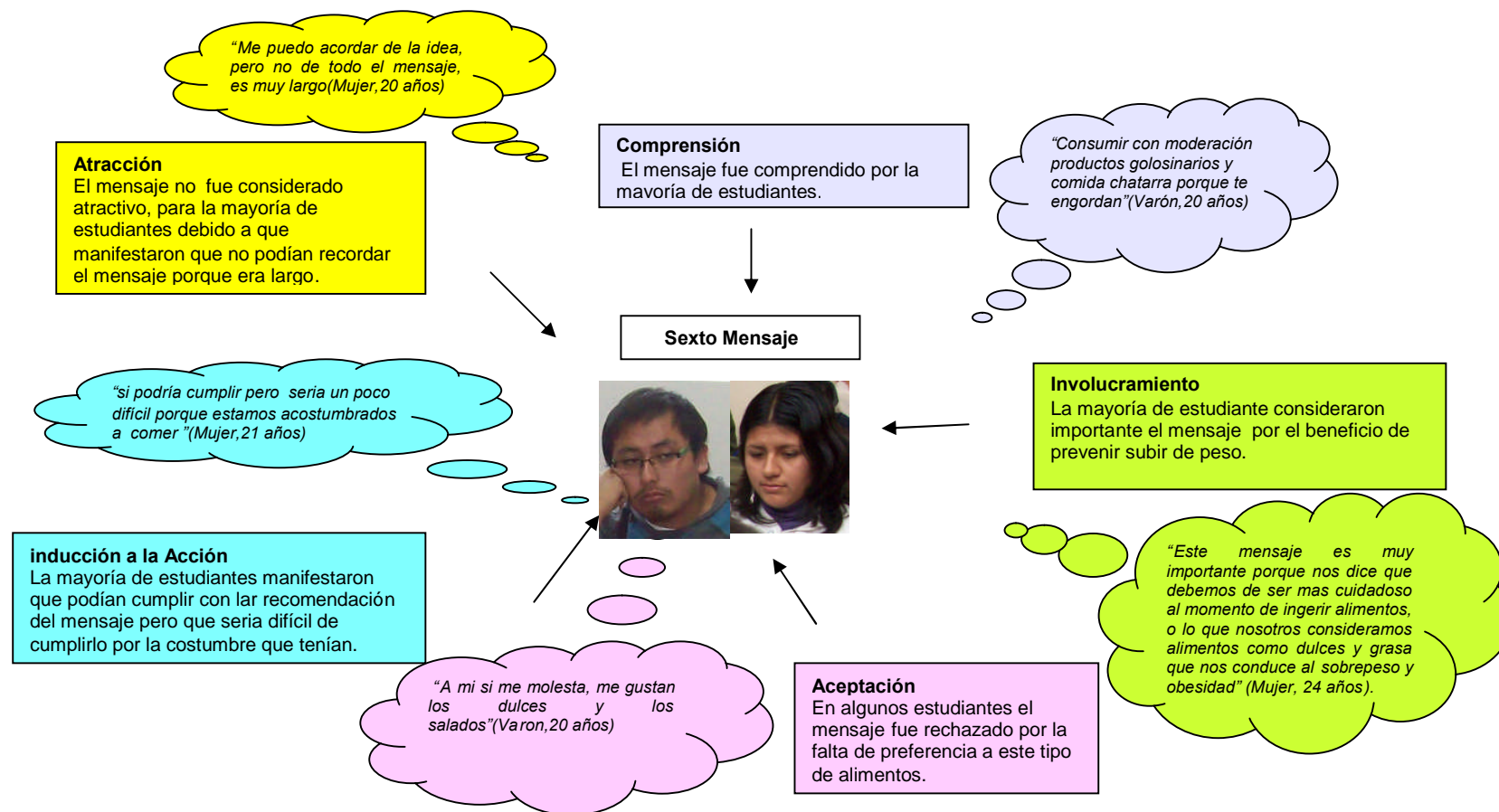
### Interpretación Antropológica:

Esta estudiante tiene una visión individualista y no desea un trabajo institucional y compartido de educación alimentaria.

### **Sugerencias**

Los dibujos que recomendaron fueron poner un kiosco y tacharlo; dibujo de una persona obesa.





**Figura Nº 11 Componentes de la eficacia del sexto mensaje en alimentación saludable.**

## **Sugerencias que dieron para los seis mensajes**

Algunos estudiantes no le gustan las indicaciones ni la enseñanza en materia de nutrición, pues cree que esta en manos de las decisiones individuales, los cuales lo codificaron como poner los mensaje en forma de sugerencia *“Puedes poner algo como te recomendamos o sugerimos tal cosa, le harías caso casi como un mandato si veo ordenes mandatos yo le prestaría tanta atención”*(Mujer 18 años).

### Interpretación antropología:

Estos estudiantes demostraron tener muy poco interés por los temas de nutrición, y tienen mucha resistencia al cambio.

## **Análisis Antropológico**

En los estudiantes de la Escuela de Geografía donde se realizó la validación de los mensajes, algunos de ellos demostraron ser herederos de los que llamaríamos “una noción popular en nutrición” es decir de ideas arraigadas en la población en general. Esto quiere decir que las ideas generalmente erróneas se han transmitido a través de la socialización familiar, los medios de comunicación masiva y el rumor que parece ser (el sistema boca/oreja) un sistema efectivo de información.

Sin embargo algunos estudiantes esta en cierto modo informado. En ella convergen algunos factores: los jóvenes de extracción media es posible que posean una información más calificada. También el hecho es que como estudiantes universitarios estan más informados. Esta información tiene que ver con una alimentación cualitativa, más sana y sostenible. Faltaría saber cuanto los sistemas de educación e información de la propia Universidad influyen en esa información.

En conclusión la estratificación social (distrito en el que viven y lugar en que han vivido han vivido antes de ingresar a la universidad, o colegio de procedencia), nos podrían dar una información mas objetiva sobre sus opiniones y su comportamiento respecto de lo que se podría llamar “una alimentación adecuada”.

## **4.6 Modificaciones a realizar en los mensajes**

**Tabla N° 12 Modificaciones a realizar en el Primer Mensaje en Saludable después de la Validación operativa.**

Mensaje	Comentarios	Cambios a realizar
<p><b>Mensaje principal:</b> Siempre consume las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena.</p> <p><b>Mensaje secundario:</b> Para obtener energía y todos los nutrientes que necesitas como proteínas, vitaminas, minerales y fibra.</p>	<p>El primer mensaje, para la mayoría de estudiantes no fue considerado atractivo, no fue comprendido porque el término fibra no fue entendido, sin embargo presentó involucramiento, tampoco tuvo aceptación, pero si indujo a la acción.</p> <p>La autora decidió hacer los siguientes cambios:</p> <p>En el mensaje principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Eliminar el término principales</li> </ul> <p>En el mensaje secundario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Eliminar los términos no aceptados e incluir una frase que refuerce el concepto relacionado a la energía, y que incluya también un beneficio directamente vinculado con ellos</li> </ul>	<p><b>Mensaje principal:</b> Siempre consume las tres comidas: desayuno, almuerzo y cena.</p> <p><b>Mensaje secundario:</b> Para mantenerte concentrado y con mucha energía todo el día.</p>

**Tabla N° 13 Modificaciones a realizar en el Segundo Mensaje en Alimentación Saludable después de la Validación operativa.**

Mensaje	Comentarios	Cambios a realizar
<p><b>Mensaje Principal:</b> Come pescado al menos dos veces por semana.</p> <p><b>Mensaje Secundario:</b> Porque tiene un tipo de grasa que cuida tu corazón.</p>	<p>El segundo mensaje para la mayoría de estudiantes fue considerado atractivo, sin embargo no tuvo comprensión para algunos estudiantes, porque el término grasa causó confusión, involucró a la mayoría de estudiantes e incluso mostraron interés en conocer sobre el tipo de grasa, fue aceptado e indujo a la acción.</p> <p>La autora decidió hacer los siguientes cambios:</p> <p>En el mensaje principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No hacer ningún cambio</li> </ul> <p>En el mensaje secundario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cambiar el término grasa por el término omega 3.</li> </ul>	<p>Ninguno.</p> <p><b>Mensaje Secundario:</b></p> <p>Porque tiene omega 3 que cuida tu corazón.</p>

**Tabla N° 14 Modificaciones a realizar en el tercer Mensaje en Saludable después de la Validación operativa.**

Mensaje	Comentarios	Cambios a realizar
<p><b>Mensaje Principal:</b> Come al menos una vez por semana hígado, sangrecita o bofe.</p> <p><b>Mensaje Secundario:</b> Porque tienen hierro que te ayuda a prevenir la anemia.</p>	<p>El tercer mensaje, para la mayoría de estudiantes fue considerado atractivo, no fue comprendido porque el término anemia no fue entendido, involucró a la mayoría de estudiantes, sin embargo para algunos estudiantes no fue aceptado, ni indujo a la acción.</p> <p>La autora decidió hacer los siguientes cambios:</p> <p>En el mensaje principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No hacer ningún cambio</li> </ul> <p>En el mensaje secundario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reemplazar la frase “que te ayuda a prevenir la anemia” por la frase “que te ayuda a mejorar tu rendimiento mental”</li> </ul>	<p><b>Mensaje Principal:</b> Come al menos una vez por semana hígado, sangrecita o bofe.</p> <p><b>Mensaje Secundario:</b> Porque tiene hierro que ayuda a mejorar tu rendimiento mental.</p>

**Tabla N° 15 Modificaciones a realizar en el Cuarto Mensaje en Alimentación Saludable después de la Validación operativa.**

Mensaje	Comentarios	Cambios a realizar
<p><b>Mensaje Principal:</b> Consume tres veces al día los siguientes alimentos: leche, queso o yogurt.</p> <p><b>Mensaje Secundario:</b> Porque tienen calcio que te reduce el riesgo de osteoporosis.</p>	<p>El cuarto mensaje para la mayoría de estudiantes fue considerado atractivo, pues fue considerado corto para poder recordar todos los términos, fue comprendido sin embargo no involucró a la mayoría de estudiantes pues no se consideró a la osteoporosis como una enfermedad directamente relacionada con ellos, fue aceptado, pero no indujo a la acción, por la falta de costumbre en el consumo de tres lácteos al día.</p> <p>La autora decidió hacer los siguientes cambios:</p> <p>En el mensaje principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Eliminar la frase “ los siguiente alimentos”</li> </ul> <p>En el mensaje secundario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reemplazar la frase “Para reducir la osteoporosis” por una frase que los involucre.</li> </ul>	<p><b>Mensaje Principal:</b> Consume tres veces al día leche, queso o yogurt.</p> <p><b>Mensaje Secundario:</b> Porque tienen calcio, que a tu edad, te ayudará a fortalecer tus huesos para toda la vida.</p>

**Tabla N° 16 Modificaciones a realizar en el Quinto Mensaje en Alimentación Saludable después de la Validación operativa.**

Mensaje	Comentarios	Cambios a realizar
<p><b>Mensaje principal:</b> Come diariamente cinco porciones de frutas y verduras de todos los colores.</p> <p><b>Mensaje secundario:</b> Porque tienen vitaminas y minerales que te ayudan a prevenir enfermedades del corazón, el cáncer y, además, prolongan la juventud.</p>	<p>El quinto mensaje para la mayoría de estudiantes no fue considerado atractivo pues fue considerado largo para poder recordar todos los términos, no fue comprendido por algunos estudiantes porque el término porciones causó confusión, involucró a la mayoría de estudiantes, también fue aceptado, sin embargo no indujo a la acción por la falta de costumbre en el consumo de cinco frutas y verduras diariamente.</p> <p>La autora decidió hacer los siguientes cambios:</p> <p>En el mensaje principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Eliminar el término porciones</li> <li>✓ Reemplazar el término come por consume</li> </ul> <p>En el mensaje secundario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Eliminar los términos vitaminas y minerales,</li> <li>✓ Reemplazar la frase “la juventud” por “tu juventud”</li> </ul>	<p><b>Mensaje principal:</b> Consume diariamente cinco frutas y verduras de todos los colores.</p> <p><b>Mensaje secundario:</b> Para prevenir enfermedades del corazón, el cáncer y, también, prolongar tu juventud.</p>

**Tabla N° 17 Modificaciones a realizar en el Sexto Mensaje en Alimentación Saludable después de la Validación operativa.**

Mensaje	Comentarios	Cambios a realizar
<p><b>Mensaje principal:</b> Reduce tu consumo de dulces, queques, pasteles, bocaditos salados y frituras</p> <p><b>Mensaje secundario:</b> Porque contienen demasiadas calorías y te pueden conducir al sobrepeso y obesidad.</p>	<p>El sexto mensaje para mayoría de estudiantes no fue considerado atractivo, algunos estudiantes no lo comprendieron porque los términos sobrepeso y obesidad causó confusión, a cuatro estudiantes no los involucró, algunos estudiantes no lo aceptaron y la mayoría de estudiantes manifestaron que sería difícil el cumplimiento del mensaje.</p> <p>La autora decidió hacer los siguientes cambios:</p> <p>En el mensaje principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Eliminar el término keke</li> </ul> <p>En el mensaje secundario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reemplazar la frase “reducir el sobrepeso y obesidad” por la frase “evitar subir de peso”</li> <li>✓ Incluir la frase “gozar siempre de una buena salud” para que involucre a la mayoría de estudiantes.</li> </ul>	<p><b>Mensaje principal:</b> Reduce el consumo de dulces, pasteles, bocaditos salados y frituras.</p> <p><b>Mensaje secundario:</b> Para evitar subir de peso y gozar siempre de una buena salud.</p>



## 5.- DISCUSION

En la primera fase donde se realizó el diagnóstico para identificar los principales hábitos alimentarios se observó la limitación de que no existen estudios sobre los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos donde se haya evaluado los hábitos alimentarios. Por lo que se tuvo que adaptar el cuestionario de frecuencia de consumo utilizados en estudios anteriores y luego realizar la validación. El instrumento de hábitos de consumo de comidas según horarios y lugares de consumo también tuvo que ser elaborado y validado.

Los resultados del estudio mostraron que el 30% de los estudiantes omite el desayuno, el 23% el almuerzo, y 36.2% la cena, esto es similar a los resultados que se reportó en el estudio hecho por Benítez y Bellido <sup>12</sup>, aunque en este estudio realizado el número de alumnos que omitieron el desayuno y el almuerzo fue menor y mayor los que omitieron la cena.

Actualmente no se ha encontrado información mas actualizada sobre la frecuencia de consumo de pescado en la población universitaria, ni en la población del Perú, solo se cuenta con el informe de la Hoja de Balance de alimentos <sup>37</sup>, que mide el consumo aparente. La frecuencia de consumo pescado, es alto comparado aproximadamente con los resultados de este informe, esto se debe a que gran parte de los estudiantes almuerza en el Comedor Universitario de La Ciudad Universitaria y este tenía al momento del estudio una programación de dos menús con pescado a la semana (Anexos 7 y 8) <sup>38</sup>, así mismo, hay algunos estudiantes que también desayunan en el comedor universitario y este tenía una programación en el desayuno pescado en conserva, una vez por semana.

En cuanto a la frecuencia de consumo de vísceras y sangrecita también se encontró un alto consumo al compararlo con otros estudios hechos en la Facultad de Medicina de la misma universidad <sup>10,12</sup>, esto es debido a que en el momento del estudio el Comedor Universitario de la Ciudad Universitaria tenía una programación cuatro veces a la semana vísceras en la sopa y dos veces a la semana bofe o hígado (Anexos 7 y 8) <sup>38</sup>.

Cabe Mencionar que el Comedor Universitario realiza su Programación de Menús anualmente.

El consumo diario de lácteos fue bajo al igual que las cantidades que se consume por día, esto nos indica que la ingesta de calcio sigue siendo bastante bajo como indican los resultados del estudio de realizado por Bernui y cols.<sup>10</sup>

El consumo de frutas y verduras estuvo por debajo de las recomendaciones, estos resultados son similares a los reportados en otros estudios realizados en poblaciones universitarias en los países de Chile<sup>40</sup>, Colombia<sup>41</sup> y México<sup>42</sup>.

En cuanto al consumo de la variedad de frutas en los estudiantes, el 30.8% y el 20.3% consume mas de tres frutas ricas en vitamina C y otras frutas respectivamente, esto nos indica que existe una mayor preferencia por de las frutas de color amarillo naranja que por las frutas de otro color.

El consumo de dulces, alimentos de panadería y frituras es alto, como se reportan en otros hechos en las poblaciones universitarias de Chile<sup>40</sup>, Colombia<sup>41</sup> y México<sup>42</sup>

En el Perú, no existe un informe técnico acerca de los instrumentos que se deben de utilizar en la validación de materiales educativos, por lo que la autora tuvo que elaborar y después proceder a evaluarlo con nutricionistas de otros países.

En la fase de la validación técnica, no se pudo lograr la participación de un mayor número de expertos, debido a que son pocos los docentes de la escuela de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos que tienen experiencia en el área Educación Alimentaria y Nutricional.

En la validación operativa, a pesar de que algunos estudiantes no comprendieron adecuadamente los mensajes, por entender equivocadamente los términos, mostraron sin embargo involucramiento y aceptación, quizás por tener en términos generales conciencia y atención acerca de la información que se les presentó."

Para algunos estudiantes los mensajes fueron comprendidos y se involucraron con ellos, pero los prejuicios o la mala información que poseían que tenían, no permitieron que los mensajes sean aceptados, ni induzcan a la acción.

Para algunos estudiantes manifestaron tener aceptación respecto a los mensajes sin embargo no les induzco a la acción, pues esto se debía a que muchos de los signos e ideas sobre las nociones de alimentación, salud o enfermedad adquiridos en procesos de socialización en culturas concretas, son inconscientes y no necesariamente explícitos".

A pesar que se trabajó con una población de nivel superior, la mayoría de estudiantes tenía bajos conocimientos de temas de alimentación y nutrición esto, posiblemente se deba a que estos conocimientos son impartidos de manera inadecuada en los colegios<sup>43</sup>, y en los centros preuniversitarios no logrando un aprendizaje significativo en los estudiantes.

Los términos porciones, fibra y grasa no fueron entendidos y causaron confusión, similar situación se reportan en otros estudios con poblaciones de diferentes países.<sup>3</sup>

Dos estudiantes sobrevaloraron los alimentos andinos, esto se debe al deseo de preservar sus costumbres de consumo de alimentos andinos, posiblemente estos estudiantes o sus familiares tienen origen migratorio, aspectos similares se reportan en el estudio realizado por Smith y col.<sup>44</sup>

Algunos estudiantes tienen una falta de preferencia por el hígado, sangrecita y el bofe, esto posiblemente se deba a que en casa las preparaciones con estos alimentos no sean de manera adecuada, lo que trae como consecuencia que su sabor y olor no sea de su aceptación por los estudiantes.

Un estudiante mencionó que la sangrecita es un tipo de comida relacionada con el nivel social y económico bajo, por lo que las personas que no son de bajo nivel no lo consumen, esto posiblemente se deba a la que la sangrecita es vendida en condiciones poco higiénicas en los puestos de mercado y a un precio sumamente económico.

En el quinto mensaje se consideró dejar la recomendación del consumo diario de cinco porciones de frutas y verduras, a pesar que la mayoría de los estudiantes mencionaron que sólo podían cumplir con el consumo de uno, dos y hasta tres frutas y verduras al día, porque la Organización Panamericana de la Salud la recomienda<sup>26</sup>.

A pesar que los estudiantes mencionaron que podían recordar la idea de los mensajes sugirieron que estos sean más simples y directos, similares resultados se reporta en un estudio sobre la percepción de mensajes en promoción de frutas y verduras realizado en Chile.<sup>45</sup>

Las mujeres propusieron mas sugerencias respecto a los gráficos que podían llevar los mensajes que los varones, posiblemente se deba al gusto de este género por la imagen, y lo cromático, esto podría ser muy útil para tomarlo en cuenta al momento de realizar materiales educativos dirigidos para este grupo.

El análisis antropológico permitió saber que los estudiantes tienen una gran resistencia al cambio hacia una alimentación saludable. Esto también se ha visto también en un estudio realizado en Argentina, donde se validaron mensajes para una Guía Alimentaria para la población en general.<sup>28</sup>

Los estudiantes consideraron la importancia de la educación nutricional, como medio fundamental para mejorar la alimentación inclusive sugirieron que se realice campañas de educación alimentarias, así también, universitarios de los países de Chile<sup>46</sup> y Cuba<sup>47</sup>

La riqueza que la información cualitativa da por la población, hace necesaria que en el análisis e interpretación de los datos haya una participación de las disciplinas relacionadas con la comunicación y las ciencias sociales, por lo que se vió la necesidad de contar con un antropólogo.

Si bien es cierto que la metodología cualitativa no permite que los resultados obtenidos puedan considerarse representativos de la población en general, estos permiten realizar inferencias lógicas sobre poblaciones que sean muy similares a las que se investigó.<sup>48</sup>

Todos los comentarios, opiniones y sugerencias que los estudiantes dieron a los seis mensajes en Alimentación Saludable, deben ser tomados en cuenta para realizar materiales educativos sobre los temas de alimentación y nutrición.

## VI. CONCLUSIONES

- 1.- Se logró validar seis mensajes en alimentación saludable en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos aunque no se logró cumplir con todos los componentes de la eficacia, que si cumplió del segundo mensaje.
- 2.- En el resultado del diagnóstico los hábitos alimentarios fueron que se encontraron que diariamente el 30% de los estudiantes no toma desayuno, el 23.1% no almuerza y el 17% no cena, el 47% de estudiantes encuestados almuerza en el comedor universitarios y que tienen inadecuados hábitos alimentarios respecto al consumo de pescado, vísceras, sangrecita, lácteos, frutas, verduras, dulces y frituras.
- 3.- En la Validación Técnica presentaron cambios los mensajes 3°, 5° y 6°; en la Validación Operativa todos fueron aceptados; tres fueron atractivos: 2°, 3° y el 4°; cuatro fueron comprendidos: 2°, 4°, 5° y 6°; sólo el 2° causó involucramiento e indujeron a la acción: 1°, 2°, 3° y 6°.
- 4.- Los mensajes propuestos al cabo de las validaciones técnica y operativa fueron:
  - 1° Mensaje "Consume diariamente las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena para mantenerte concentrado y con mucha energía todo el día".
  - 2° Mensaje "Come pescado al menos dos veces por semana porque tiene que cuida tu corazón".
  - 3° Mensaje "Come al menos una vez por semana hígado, sangrecita o bofe porque tiene hierro que ayuda a mejorar tu rendimiento mental".
  - 4° Mensaje "Consume leche, queso o yogurt tres veces al día porque tienen calcio, que a tu edad, te ayudará a fortalecer tus huesos para toda la vida".
  - 5° Mensaje "Consume diariamente cinco frutas y verduras de todos los colores para prevenir enfermedades del corazón, el cáncer y, además, prolongar tu juventud".
  - 6° Mensaje "Reduce el consumo de dulces, pasteles, bocaditos salados y frituras para evitar subir de peso y gozar siempre de una buena salud".

## VII. RECOMENDACIONES

- El Comedor Universitario debe incluir dentro de su planificación semanal de menús, lácteos todo los días para el desayuno, pescado tres veces por semana y diariamente refrescos de fruta y ensaladas para el almuerzo y mazamorras hechas con leche y refresco de frutas para la cena.
- Las cafeterías de la universidad deben incluir al menos una vez por semana en sus menús para el almuerzo preparaciones con hígado, sangrecita y bofe.
- La Escuela de Nutrición debería realizar trabajos de investigación donde se realice una segunda validación con los estudiantes de otras escuelas.
- La Clínica Universitaria debería de considerar como parte del estaff a un nutricionista y que este sea adecuadamente remunerado.
- La Universidad debería realizar alianzas estrategias con empresas privadas dedicadas al rubro de la alimentación para que realicen una intervención nutricional.

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Patiño S. Educación nutricional y participación; claves del éxito en la nutrición comunitaria. An. Venez. Nutr. 2005, 18 (1):134-137.
- 2.- Ministerio de Salud. Promoción de Prácticas Saludables con Metodología PECE. Planeamiento Estratégico de comunicación Educativa. Proyecto Amares. 2007.
- 3.- Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Preparación y uso de guías alimentarias basadas en alimentos. Informe de una consulta conjunta. Chipre: FAO /OMS; 1998.
- 4.- Ministerio de Salud. Manual de Validación de Materiales educativos – comunicacionales. Ed. Proyecto Salud y Nutrición Básica.2001.
- 5.- Ziemendorff S, Krause A. Guía de Validación de Materiales Educativos (con enfoque en materiales de Educación sanitaria). Programa de Agua y Saneamiento PROAGUA/GTP. Chiclayo, Perú, 2003.
- 6.- Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud. Propuesta de guías regional orientaciones técnicas para el diseño y validación de materiales educativos para la iniciativa regional escuelas promotoras de la salud. Red Latinoamericana de Escuelas Promotoras de la Salud: OMS; 2006.
- 7.- Europrev-Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. Guía de alimentación Saludable. Promover una alimentación Saludable mediante el consejo de atención primaria. Semfyc.2005.
- 8.- Ministerio de Salud. Orientaciones Técnicas para la promoción de la Alimentación Saludable. Documento Técnico. 2005
- 9.- Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Oficina Técnica del estudiante. Los Estudiantes San Marquinos en los albores del Siglo XXI.2004.

- 10.- Bernui I, Rojas C, Oriondo R, Estrada E, Agama D. Consumo de Calcio Dietario en un grupo de Estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. An. Fac. Med. Lima 2001, 62 (1):20-24.
- 11.- Infante L, Vera E. Consumo de calcio, hierro y zinc de los adolescentes ingresantes a la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. An. Fac. Med. Lima 2004; 65. (Supl.1):s 60.
- 12.- Benítez B, Bellido L. Asociación de la dispepsia funcional con los factores psicológicos y los hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Tesis licenciatura, Lima; Perú: Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2006.
- 13.- Cereceda M, Espinoza S, Flores F. Perfil nutricional de los estudiantes de la Facultad de Medicina, UNMSM. Anales de la Facultad de Medicina de UNMSM. An. Fac. Med. Lima 2008; 69. (Supl.1):s 34-35.
- 14.- Instituto Nacional de salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, Dirección ejecutiva de Vigilancia Nutricional. Encuesta Nacional de Indicadores Nutricionales, Bioquímicos, Socioeconómicos y Culturales Relacionados con las Enfermedades Crónicas Degenerativas 2005 - Informe Ejecutivo de la Encuesta. Lima Perú: INS/CENAN; 2006.
- 15.- Oficina General de Planificación. Oficina de Estadística e Informática. Compendio Estadístico. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2004.
- 16.- Oficina General de Planificación. Oficina de Estadística e Informática. Compendio Estadístico. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2005.
- 17.- Oficina General de Planificación. Oficina de Estadística e Informática. Compendio Estadístico. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2006.
- 18.- Oficina General de Planificación. Oficina de Estadística e Informática. Compendio Estadístico. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2007.



- 
- 19- Oficina General de Planificación. Oficina de Estadística e Informática. Compendio Estadístico. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2008.
- 20.- Daniel, W. Bioestadística: Base para el Análisis de las Ciencias de la Salud. Quinta edición. México Limusa; 1993.
- 21.- Pineda E, De Alvarado E, De Canales. Metodología de la Investigación: Manual para el desarrollo de personal de salud. 2da Edición. EE. OPS; 1994, pgs.(119,122).
- 22.- Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. Cuarta Edición. México McGraw Hill Interamericana; 2006.
- 23.- Dirección General de la Promoción de la Salud de la Secretaría de la Salud. Guía de Orientación Alimentaria. México. 2003.
- 24.- Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española. España Espasa Calpe. 2001.
- 25.- Madrigal H, Martínez H. Manual de encuestas de dietas. Instituto de Salud Publica .Primera Edición. México.1996
- 26.- Jacovy E, Keller I. La Promoción del consumo de Frutas y Verduras en América Latina: Buena oportunidad de acción intersectorial pro una Alimentación saludable. Rev. Chil. Nutr.2006 Oct; 33(1): 226-23.
- 27.- Navarrete M. Técnicas cualitativas en promoción y educación para la salud. Fundamentos teóricos. La observación participante, la entrevista abierta y el grupo de discusión disponible en <http://www.chccig.com/html/esp/imasd/docs/Introduccion%20a%20metodos.pdf>
- 28- Lema S. Validación de Mensajes mediante técnica de grupos focales disponible en [http://www.aadynd.org.ar/seccion.php?sec=asuntos\\_profocales](http://www.aadynd.org.ar/seccion.php?sec=asuntos_profocales).
- 29.- Porter. M. Manual para la excelencia en la investigación mediante grupos focales. USA HealthCom; 1989.

- 
- 30.- Ulan P, Robinson E, Tolley, E. Investigación aplicada en Salud Pública: Métodos Cualitativos. 1<sup>er</sup> edición. EEUU. Editorial Family Health Internacional; 2006
  - 31.- Rodríguez G. Metodología de la investigación cuantitativa. 2<sup>da</sup> edición. España. Editorial aljibe.
  - 32.- Romo M, Castillo C. Metodología de las ciencias Sociales aplicada al estudio de la nutrición. Rev.Chil.Nutr.2002 Abr;29(1):14-22
  33. Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Principios Éticos para la investigación Médica en Seres Humanos An. Fac. Med. Lima 2001, 62 (1):82-84.
  - 34.- Cereceda M. Dietética de la Teoría a la Práctica. Planificación de la alimentación en las diferentes etapas de la vida. Fondo Editorial de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2008
  - 35.- Pardo C. Sensibilización ciudadana y cambio de comportamiento en transporte sostenible. Segunda edición. Colombia 2006.
  - 36.- Organización Panamericana de la Salud, Organización mundial de la Salud. Guía para el diseño, utilización y evaluación de material educativo en salud. Washington, D. C.1984.
  - 37.- Ministerio de Agricultura. Hoja de Balance de Alimentos 1982-1997. Informe técnico.1998
  - 38.- Oficina General de Bienestar Universitario Reporte de Programación de Menus. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2009.
  - 39.- Mardones M, Olivares S, Araneda J, Gómez N. Etapas del cambio relacionadas con el consumo de frutas y verduras, actividad física y control del peso en estudiantes universitarios chilenos. Rev. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. 2009; 59 (3): 304-309

- 
- 40.- Mac Millan N. Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Rev.Chil.Nutr.2007 Dic;34(4):330-336
- 41.- Tobar L, Vásquez S, Bautista L. Descripción de hábitos y comportamientos alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana. Rev. Revista de la Facultad de Ciencias. 13(1):55-63
- 42.- Rodríguez A, Urquidez R. Hábitos Alimenticios poco Saludables en estudiantes universitarios fronterizos. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Revista Universitaria de la Coordinación de Investigación. 2007.
- 43.- Ministerio de educación .Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular. Segunda Edición. 2005.
- 44.- Instituto de Estudios Peruanos. Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación. El consumo urbano de los alimentos tradicionales andinos. 2001.
- 45.- Pernille A, Percepción de estudiantes en relación a mensajes utilizados en la promoción de frutas y verduras en Chile disponible en <http://www.5aldiachile.cl/publi/Libro%20Actas3.pdf>
- 46.- Troncoso C, Amaya J. Factores Sociales en las Conductas Alimentarias de Estudiantes Universitarios. Rev. Chil Nutr.2009 Dic;36(4):1090-1097
- 47.- Rivera M. Hábitos Alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Rev. Cubana salud Pública. 2006 Set; 32(3)
- 48.- Pineda E, De Alvarado E, De Canales. Metodología de la Investigación: Manual para el desarrollo de personal de salud. 3da Edición. EE. OPS; 2008, pg.(102).

## **IX.- ANEXOS**

### **ANEXO 1**

#### **DIAGNÓSTICO PARA IDENTIFICAR LOS PRINCIPALES HáBITOS ALIMENTARIOS**

Investigadora: Mayra Guisela Barco Díaz

##### **Propósito**

Se está realizando un estudio para conocer los hábitos alimentarios la población universitaria con la finalidad de más adelante poder realizar un material educativo

##### **Participación**

Para hacer posible este propósito es necesaria la participación libre y sincera de los participantes. Si usted acepta participar en el estudio, únicamente le va a pedir llenar las encuestas de frecuencia de consumo de alimentos y hábitos de consumo de comidas

##### **Riesgos del Estudio**

Este estudio no representa ningún riesgo para usted, es anónimo. Para su participación sólo es necesaria su autorización.

##### **Beneficios del Estudio**

Es importante señalar que con su participación estará contribuyendo a mejorar los conocimientos en el campo de la educación en nutrición.

##### **Costo de la Participación**

La participación en el estudio no tiene ningún costo para usted.

##### **Confidencialidad**

Toda la información obtenida en el estudio es completamente confidencial, solamente los miembros del equipo de trabajo conocerán los resultados y la información.

Se le asignará un número (código) a cada uno de los participantes, y este número se usará para el análisis, presentación de resultados, publicaciones etc.; de manera que el nombre de usted permanecerá en total confidencialidad. Con esto ninguna persona ajena a la investigación podrá conocer los nombres de los participantes.

**Requisitos de Participación**

Al aceptar la participación deberá firmar este documento llamado consentimiento, con lo cual autoriza y acepta la participación en el estudio voluntariamente. Sin embargo, si usted no desea participar el estudio por cualquier razón, puede retirarse con toda libertad sin que esto represente algún gasto, pago o consecuencia negativa por hacerlo.

**Donde conseguir información**

Para cualquier consulta, queja o comentario favor comunicarse con Mayra Guisela Barco Díaz o su asesora Lic. Carmen Villarreal Verde, al teléfono 993789965 en donde con mucho gusto serán atendidos.

**Declaración Voluntaria**

Yo, he sido informado(a) del objetivo del estudio, he conocido los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación en el estudio es gratuita. He sido informado(a) también de la forma de cómo se realizará el estudio y de cómo se tomarán las mediciones. Estoy enterado(a) que puedo participar o no continuar en el estudio en el momento en el que lo considere necesario, o por alguna razón específica, sin que esto represente que tenga que pagar, o alguna represalia de parte de la Escuela de Geografía o de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Por lo anterior acepto voluntariamente participar en la investigación de:

“Diagnostico para conocer los hábitos y costumbres alimentarias”

Nombre del participante:

\_\_\_\_\_

FIRMA \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2009

---

## ANEXO 2

### **Validación de Mensajes educativos en Alimentación Saludable para estudiantes universitarios e la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

Investigadora: Mayra Guisela Barco Díaz

#### **Propósito**

Se está realizando un estudio para validar mensajes acerca de una alimentación saludable para la población universitaria con la finalidad de comprobar su comprensión y aceptación, para que mas adelante pueda formar parte de la elaboración de un material educativo.

#### **Participación**

Para hacer posible este propósito es necesaria la participación libre y sincera de los participantes. Si usted acepta participar en el estudio, únicamente se van a realizar preguntas respecto a la comprensión de los mensajes.

#### **Riesgos del Estudio**

Este estudio no representa ningún riesgo para usted, es anónimo. Para su participación sólo es necesaria su autorización.

#### **Beneficios del Estudio**

Es importante señalar que con su participación estará contribuyendo a mejorar los conocimientos en el campo de la educación en nutrición. Al concluir el estudio como agradecimiento se le dará un reconocimiento

#### **Costo de la Participación**

La participación en el estudio no tiene ningún costo para usted. La validación de los mensajes educativos se realizará fuera de los horarios de clase

#### **Confidencialidad**

Toda la información obtenida en el estudio es completamente confidencial, solamente los miembros del equipo de trabajo conocerán los resultados y la información.

Se le asignará un número (código) a cada uno de los participantes, y este número se usará para el análisis, presentación de resultados, publicaciones etc.; de manera que el nombre de usted permanecerá en total confidencialidad. Con esto ninguna persona ajena a la investigación podrá conocer los nombres de los participantes.

---

**Requisitos de Participación**

Al aceptar la participación deberá firmar este documento llamado consentimiento, con lo cual autoriza y acepta la participación en el estudio voluntariamente. Sin embargo, si usted no desea participar el estudio por cualquier razón, puede retirarse con toda libertad sin que esto represente algún gasto, pago o consecuencia negativa por hacerlo.

**Donde conseguir información**

Para cualquier consulta, queja o comentario favor comunicarse con Mayra Guisela Barco Díaz o su asesora Lic. Carmen Villarreal Verde, al teléfono 993789965 en donde con mucho gusto serán atendidos.

**Declaración Voluntaria**

Yo, he sido informado(a) del objetivo del estudio, he conocido los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación en el estudio es gratuita. He sido informado(a) también de la forma de cómo se realizará el estudio y de cómo se tomarán las mediciones. Estoy enterado(a) que puedo participar o no continuar en el estudio en el momento en el que lo considere necesario, o por alguna razón específica, sin que esto represente que tenga que pagar, o alguna represalia de parte de la Escuela de Geografía o de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Por lo anterior acepto voluntariamente participar en la investigación de:

**“Validación de Mensajes educativos en Alimentación Saludable para estudiantes universitarios e la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”**

Nombre del participante:

---

FIRMA \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2009

---

### **ANEXO 3**

#### **Estudio sobre validación de cuestionarios de frecuencia de alimentos y hábitos alimentarios para estudiantes de la Escuela de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.**

Buenas días Licenciada:

Estoy realizando un estudio para elaborar mi tesis profesional donde necesito validar los cuestionarios de frecuencia de consumo y hábitos alimentarios en Alimentación Saludable en los estudiantes de la Escuela de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Quisiera pedir su ayuda para la validación con Expertos ya que la considero experta en el tema.

Sus respuestas serán anónimas y absolutamente confidenciales.

De antemano ¡Muchas gracias por su colaboración!

CÓDIGO DE LA LICENCIADA EXPERTA: \_\_\_\_\_



---

**ANEXO 4****ESTUDIO SOBRE LOS PRINCIPALES HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS  
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE GEOGRAFÍA DE LA UNIVERSIDAD  
NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS.**

Estoy realizando un estudio para elaborar una tesis profesional para saber los principales hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Quisiéramos pedir su ayuda para llenar las siguientes pruebas: Frecuencia de Consumo de Alimentos y Hábitos de Consumo de alimentos según horarios y lugares de consumo.

Las opiniones de todos los encuestados serán sumadas e incluidas en la tesis profesional, pero nunca se comunicarán datos individuales.

Te pido que contestes este cuestionario con la mayor sinceridad posible. No hay respuesta correcta o incorrecta.

Es muy importante que todos los espacios para marcar sean contestados.

En caso de tener dudas podrán ser consultadas a la encuestadora.

¡Muchas gracias por su colaboración!

CÓDIGO DEL ENCUESTADO: \_\_\_\_\_

---

## **ANEXO 5**

### **VALIDACIÓN TÉCNICA DE MENSAJES EDUCATIVOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE GEOGRAFÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS.**

Buenas días Licenciada:

Estoy realizando un estudio para elaborar mi tesis profesional donde necesito validar mensajes educativos en Alimentación Saludable en los estudiantes de la Escuela de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Quisiera pedir su ayuda para la aplicación de Juicio de Expertos mediante el Método Delphi ya que la considero experta en el tema de Educación Alimentaria.

Sus respuestas serán anónimas y absolutamente confidenciales.

De antemano ¡Muchas gracias por su colaboración!

CÓDIGO DE LA LICENCIADA EXPERTA: \_\_\_\_\_

**ANEXO 6****FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

Nombre..... Ciclo..... Edad..... Sexo.....

**Indicaciones: Marcar con un aspa en el casillero según sea su consumo habitual de la lista de alimentos que figura**

	Número de porciones por cada vez que se consume	5-7 veces/sem	3-4 veces/sem.	1-2 veces /sem.	No consume
Leche					
Queso					
Yogurt					
Queso grasoso (mantecoso u otros)					
Pescado fresco					
Pescado en conserva					
Hígado de res					
Hígado de pollo					
Sangrecita de pollo					
Bofe					
Bazo					
Corazón /Anticucho					
Frutas ricas en vitamina C (papaya, naranja, mandarina)					
Otras frutas (manzana, plátano, melocotón etc.)					
Palta					
Verduras en ensalada					
Caramelos					
Chocolates					
Galletas					
Tortas, pasteles o kekes					
Gaseosas (considerar botellas)					
Jugos industrializados					
Productos Snack (chizito, papitas fritas, cheese tris etc)					
Hamburguesa					
Torreja					
Salchipapas					
Papa Rellena					
Frituras en comidas					
Mantequilla / margarina					
Embutidos (hot-dog, jamonada etc.)					

**ANEXO 7**

**ENCUESTA DE HABITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS  
SEGÚN HORARIOS Y LUGARES DE CONSUMO**

**Marcar consuma aspa donde corresponda según sus hábitos:**

Frecuencia de consumo de comidas	Diario	5 o 6 veces por semana	Interdiario	No consume
Desayuno				
Almuerzo				
Comida o Cena				

Lugar donde consume sus comidas	Casa	Cafetería (Especificar cual)	Comedor	Kiosco	Otro (Especificar)
Desayuno					
Almuerzo					
Comida o Cena					

---

**ANEXO 8****PRUEBA DE VALIDACIÓN TÉCNICA DE MENSAJES EDUCATIVOS EN  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

*Sra. Nutricionista*

*Le agradeceré dar respuestas a las preguntas que se presentan a continuación:*

1. ¿Esta de acuerdo en recomendar el consumo, siempre de las tres comidas principales?

.....

(Si la respuesta fuera si, pasar a la pregunta 4)

Si la respuesta fuera no

2. ¿Cuál sería el número de comidas que recomendaría?

.....

3. ¿Por qué?

.....  
.....

4. ¿Qué aportes daría al mensaje?

.....  
.....

5. ¿Esta de acuerdo en recomendar el consumo de pescado al menos dos veces por semana?

.....

(Si la respuesta fuera si, pasar a la pregunta 8)

Si la respuesta fuera no

6. ¿Cuál sería la frecuencia que recomienda el consumo de pescado?

.....

7. ¿Por qué?

.....

.....

8. ¿Qué aportes daría al mensaje?

.....

.....

9. ¿Esta de acuerdo en recomendar el consumo de vísceras: hígado, sangrecita de pollo o bofe al menos una vez por semana?

.....

(Si la respuesta fuera si, pasar a la pregunta 12)

Si la respuesta fuera no

10. ¿Cuál sería la frecuencia que recomienda el consumo de vísceras: hígado, sangrecita de pollo o bofe?

.....

11. ¿Por qué?

.....

.....

12. ¿Qué aportes daría al mensaje?

.....

.....

13. ¿Esta de acuerdo en recomendar el consumo de tres veces al día leche, queso o yogurt?

.....

(Si la respuesta fuera si, pasar a la pregunta 16)

Si la respuesta fuera no

14. ¿Cuál sería la frecuencia que recomienda el consumo de leche, queso o yogurt?

.....

15. ¿Por qué?

.....

.....

16. ¿Qué aportes daría al mensaje?

.....  
.....

17. ¿Esta de acuerdo en recomendar el consumo diario de cinco raciones de frutas y verduras?

.....

(Si la respuesta fuera si, pasar al pregunta 20)

Si la respuesta fuera no

18. ¿Cuánto sería las cantidades diarias de frutas y verduras que recomendaría?

.....

19. ¿Por qué?

.....  
.....

20. ¿Qué aportes daría al mensaje?

.....  
.....

21. ¿Esta de acuerdo en recomendar reducir el consumo de dulces, productos de pastelería, snacks y frituras?

.....

(Si la respuesta fuera si, pasar a la pregunta 24)

Si la respuesta fuera no

22. ¿De qué otra forma podría dar esta recomendación?

.....

23. ¿Por qué?

.....  
.....

24. ¿Qué aportes daría al mensaje?

.....  
.....

## ANEXO 9

### GUÍA DE PREGUNTAS UTILIZADA EN LA VALIDACION OPERATIVA (GRUPO FOCAL)

#### Preguntas de atracción

- 1.- ¿Les es fácil recordar el mensaje? ¿Por qué?

#### Preguntas de comprensión

- 2.- Díganme con sus propias palabras ¿Cuál es el mensaje el del texto?  
3.- ¿Hay alguna palabra que les parezca difícil o que no endientan?

#### Preguntas sobre involucramiento

- 4.- ¿La forma en que se dicen estas cosas, es igual a la de su zona? ¿Por qué?  
5.- Si le dicen que no, ¿De que forma dirían esto mismo?  
6.- ¿Consideran importante para su vida el mensaje? ¿Por qué?

#### Preguntas sobre aceptación

- 7.- ¿Les molesta de alguna forma el mensaje?  
8.- Si dicen que sí ¿De que forma les molesta?  
9.- ¿De que otra forma lo dirían para que no les molesten?  
10.- ¿Creen que este mensaje podría molestarle a alguna persona?  
11.- Si dice que sí ¿De que forma podría molestarles?  
12.- ¿De que otra forma lo dirían para no les moleste?

#### Preguntas de inducción a la acción

- 13.- ¿Creen que podrían cumplir la recomendación del texto?  
14.- ¿Qué harían para cumplir con la recomendación del texto?

#### Recomendaciones o Sugerencias

- 15.- ¿Cómo se podrían mejorar estos mensajes?  
16.- ¿Qué cambios le harían ustedes?

Se repitieron las mismas preguntas para todos los mensajes



---

**ANEXO 10****GUÍA DE PREGUNTAS UTILIZADA EN LA VALIDACION OPERATIVA  
(ENTREVISTAS A PROFUNDIDAD)**Preguntas de atracción

- 1.- ¿Te sería fácil recordar el mensaje? ¿Por qué?

Preguntas de comprensión

- 2.- Dime con tus propias palabras ¿Cuál es el mensaje del texto?  
3.- ¿Hay alguna palabra que te parezca difícil o que no entiendas?

Preguntas sobre involucramiento

- 4.- ¿La forma en que se dicen estas cosas, es igual a la de tu zona? ¿Por qué?  
5.- Si le dice que no, ¿De que forma dirías esto mismo?  
6.- ¿Consideras importante para tu vida el mensaje? ¿Por qué?

Preguntas sobre aceptación

- 7.- ¿Te molesta de alguna forma el mensaje?  
8.- Si dicen que sí ¿De que forma te molesta?  
9.- ¿De que otra forma lo dirían para que no te moleste?  
10.- ¿Crees que este mensaje podría molestarle a alguna persona?  
11.- Si dice que sí ¿De qué forma lo pondría molestarles?  
12.- ¿De que otra forma lo dirían para no les moleste?

Preguntas de inducción a la acción

- 13.- ¿Crees que podrían cumplir la recomendación del texto?  
14.- ¿Qué harías para cumplir con la recomendación del texto?

Recomendaciones o Sugerencias

- 15.- ¿Cómo se podrían mejorar estos mensajes?  
16.- ¿Qué cambios le harías?

Se repitieron las mismas preguntas para todos los mensajes

**ANEXO 11**  
**RESUMEN DE PROGRAMACIÓN DE MENUES MES DE JULIO 2009.**  
**(COMEDOR CIUDAD UNIVERSITARIA)**

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	Pan con <b>queso fresco</b>  Pan con atún  Avena con <b>leche</b>	Pan con huevo Sancochado  Pan con Margarina  Avena con Chocolate	Pan con tortilla  Pan con Mermelada  <b>Leche</b> con Chocolate	Pan con Margarina  Pan con Manjar Blanco  Avena con Piña	Pan con Mermelada  Pan con Margarina  Avena con <b>Leche</b> y Cocoa	Pan y Huevo sancochado  Pan Con Mermelada  Avena con Chocolate
Almuerzo	Sopa Sustancia  Pallares Guisados Zarsa de cebolla y tomate arroz  Refresco de membrillo	Chupe a la Limeña *  Arvejas Partidas Arroz  Infusión Y Hierba Luisa	Sopa de casa *  Tallarín Rojo con <b>Atún</b> Infusión de Hierba Luisa	Sopa de Semola *  <b>Chanfainita</b> Arroz  Refresco de Piña	Caldillo de Huevos *  <b>Pescado Frito</b> Camote sancochado Arroz  Refresco de Gelatina	Sopa de Letras *  Seco de res con Camote Arroz  Refresco de Piña
Cena	Sopa Cresi *  Arroz con pollo  Mazamorra de Cocoa  Refresco de Manzana	Sopa sustancia  Pollo con Piña Arroz  Mazamorra con Piña  Infusión de Cedron	Sopa de Sémola *  Pollo a la Olla Arroz  Arroz Zambito  Infusión de Anís	Sopa a la Minuta *  Cerdo en Salsa de Maní con Papas Arroz  Mazamorra con <b>leche</b>  Refresco de Piña	Sopa Menestrón *  Cerdo a la Norteña Arroz  Mazamorra de Piña  Infusión de Hierba Luisa	Sopa de Carne  <b>Chanfainita</b>  Mazamorra Limeña  Refresco de Manzana

\* Las sopas llevan hígado y corazón de pollo

**ANEXO Nº 12****ARCHIVO FOTOGRÁFICO**

Foto Nº 1. Grupo focal realizado con los estudiantes de primer y segundo año en una aula de la Escuela de Geografía.



Foto Nº 2. Entrevista a profundidad realizada a un estudiante de tercer año en un aula de la Escuela de Geografía.



Foto N° 3. En la etapa de codificación, los datos de cada categoría se colocaron en sobres.



Foto N° 4. En la etapa de reducción e interpretación, se realizó un diagrama para identificar las relaciones entre categorías.

